vhs Volkshochschule Nürtingen

1/2014
Februar – August

STADT NÜRTINGEN

Wir unterstützen Bildung
Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG

Zertifiziert durch QUACERT AZWV-Träger
Trägerzertifizierung

Programmübersicht

Blickpunkt Zukunft

. 1

Beratungstage

. 2

junge vhs

. 3
Fit für die Schule 6

vhs-unterwegs

. 8
Führungen 8

Anmeldung ab sofort:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330 per Telefax 0 70 22 3 89 34 oder online unter www.vhs-nuertingen.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den Außenstellen bitte direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung:
Allgemeine Weiterbildung:
Frickenhäuser Straße 3
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag	9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr.

BERATUNGSTAGE:

SPRACHEN:
Sa., 1. Februar, 9–13 Uhr,
Di., 4. Februar, 18–19.30 Uhr

BERUFLICHE BILDUNG:
Sa., 1. Februar, 9–13 Uhr

Schloßbergschule, Kirchstraße 23

Geschichte Politik Gesellschaft Umwelt

Geschichte/Heimatgeschichte 8
Politik 9
Recht 11
Naturwissenschaft und Umwelt 12

Psychologie Rhetorik Philosophie

Psychologie 13
Rhetorik 13
Philosophie 14

Literatur Kunst Gestalten

Literatur 15
Kunst 16
Fotografie/Video 17
Malen/Zeichnen/Experimentieren 17
Keramik/Plastisches Gestalten/Werken 19
Mode & Kosmetik für Sie und Ihn 20
Musik und Spiel 20

Gesundheit Entspannung Bewegung Ernährung

vhs-GesundheitsForum 21
Wellness aktiv/Massage 21
Entspannung/Stressbewältigung 22
Yoga 24
Qi Gong/Taijiquan 26
Körpererfahrung/Selbstverteidigung 27
Wirbelsäulengymnastik/Schonende Gymnastik 27
Stretching/Pilates/Poweryoga 30
Wassergymnastik/Aquafitness 32
Bodyfitness/Kondition/Aerobic 34
Tanzfitness/Solotänze 37
Tanzen – rund um die Welt/Solotänze 38
Kochen & Genießen/
Kochschule Gesund und Fit 39
Gaumenfreuden 39
Kochkulturen 40

vhs sprachenschule

Deutsch als Fremdsprache 41
Filme in Originalsprache 43
Englisch 43
Business – Line English 48
Französisch 49
Italienisch 50
Spanisch 52
Selten unterrichtete Sprachen 54

IT-Kompetenz Management Beruf

EDV-Fachausbildungen/ECDL 56
EDV-Grundlagen/Betriebssysteme 57
Office-Anwendungen 57
Internet/Multi Media/Social Media 59
EDV für Frauen 60
Senioren fit am PC 61
Praxisstudiengänge VHS/IHK 62
Büropraxis 63
Business Skills 64
Buchhaltung/Rechnungswesen 67
Bewerbung 69

Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen 70
Aichtal 70
Bempflingen 74
Erkenbrechtsweiler 75
Frickenhausen 76
Großbettlingen 80
Neckartailfingen 84
Neckartenzlingen 87
Neuffen 91
Oberboihingen 94
Unterensingen 96
Wolfschlugen 98

vhs-Kalender 100
Geschäftsbedingungen 103
Veranstaltungsorte 104
Impressum . . . .Umschlag hinten
Anmeldekarte . .Umschlag hinten

Blickpunkt Zukunft

Die Reihe „Blickpunkt Zukunft“ wird unterstützt von der Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG.

Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG

Mit der Reihe „Blickpunkt Zukunft“ setzt die vhs Nürtingen seit 2012 einen neuen Schwerpunkt. Hochkarätige Referenten befassen sich mit gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Entwicklungen und ihren möglichen Folgen für die Zukunft. Die Reihe „Blickpunkt Zukunft“ wird unterstützt von der Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG.

Die demografische Chance

Im Mittelpunkt des vergangenen Semesters stand eine der größten Herausforderungen für unsere Gesellschaft: der demografische Wandel. Ihn nicht nur als Bedrohung, sondern als Chance zu begreifen und aktiv mit zu gestalten, ist eine wichtige Aufgabe, zu der auch die vhs Nürtingen mit diesem Schwerpunkt einen Beitrag leisten will. Der Blickpunkt Zukunft „Die demografische Chance“ findet im April mit dem Vortrag des ehemaligen Bremer Bürgermeisters Dr. Henning Scherf „Mehr Leben – Antworten auf den demografischen Wandel“ seinen Höhepunkt und Abschluss.

„Ruhestand“ – was nun? Vorbereitung auf die dritte Lebensphase

Rudolf Horn

11201
Donnerstag, 13. 03. 14, 17:30–19:30 Uhr
Donnerstag, 10. 04. 14, 17:30–19:30 Uhr
Donnerstag, 08. 05. 14, 17:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 37,40 €

© Senatspressestelle Bremen/Anja Raschdorf

Mehr Leben – Antworten auf den demografischen Wandel

Vortrag. Dr. Henning Scherf

11205
Dienstag, 08. 04. 14, 20:00 Uhr
Nürtingen, Volksbank
Konferenzzentrum, 3. OG
Gebühr: 6 € (Abendkasse)

Bildungswüste Deutschland?

Bildung wird vielfach als die soziale Frage des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Sie ist das Hauptkapital eines rohstoffarmen Landes wie Deutschland; sie entscheidet über gesellschaftliche Teilhabe und Aufstiegschancen der Menschen. Und doch liegt in der Bildungspolitik einiges im Argen, wie spätestens seit dem „PISA-Schock“ 2010 offenkundig geworden ist. Zwar haben die Kultusminister der Länder in den folgenden Jahren zahlreiche Schulreformen auf den Weg gebracht, doch die Kritik am deutschen Bildungssystem reißt nicht ab und sie kommt von allen Seiten. Immer noch entscheidet die soziale Herkunft maßgeblich über die Bildungschancen eines Kindes und auch um das Konzept des lebenslangen Lernens ist es hierzulande im europäischen Vergleich nicht zum Besten bestellt. Ist Deutschland wirklich, wie Kritiker immer wieder unken, eine „Bildungswüste“? Und wenn ja, welche Wege führen aus ihr heraus?

© Jens Komossa

„Wir brauchen keine weitere Bildungsreform, wir brauchen eine Bildungsrevolution!“, fordert Deutschlands populärster Philosoph, der Bestsellerautor Prof. Dr. Richard David Precht, den die vhs Nürtingen als Referenten für dieses Thema gewinnen konnte. Precht gilt als junger homme de lettres, der wie kein Zweiter in Deutschland das Modell des bürgernahen, sichtbaren, engagierten Intellektuellen etabliert hat (ZEIT), als „eminenter Erzähler“ und „nimmersatter Weltenbummler in den Gefilden der abendländischen Philosophie“ (Peter Arens), dem das Kunststück gelungen ist, mit seinen Büchern – darunter mehreren Bestsellern – eine große Öffentlichkeit zu erreichen. Sein Buch „Wer bin ich? Und wenn ja, wie viele?“ wurde in mehr als 30 Sprachen übersetzt. Inzwischen besitzt er mit „Precht“ sein eigenes Fernsehformat.
„Wir können Bildungspolitik heute nicht mehr ohne Blick auf Generationengerechtigkeit und Nachhaltigkeit diskutieren“, meint Prof. Dr. Dr. Jörg Tremmel, Mitherausgeber und Autor des ersten Buches zu diesem Thema, über dessen Ergebnisse er in Nürtingen berichten wird.

„Wir brauchen eine Bildungsrevolution!“

Vortrag
Prof. Dr. Richard David Precht
Genauere Informationen
im Fachbereich Politik.

11203
Donnerstag, 03. 04. 14, 20:00 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Festsaal
Gebühr: 15 € (Vorverkauf und Abendkasse)

Nachhaltige und generationengerechte Bildungspolitik

Vortrag. Prof. Dr. Dr. Jörg Tremmel
Genauere Informationen
im Fachbereich Politik.

11206
Dienstag, 27. 05. 14, 19:30 Uhr
Nürtingen, Volksbank
Konferenzzentrum, 3. OG
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

Verschenken Sie einen Kurs

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Hauswirtschaft – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“. Sie können uns auch anrufen oder faxen:

Telefon 0 70 22 7 5-330
Telefax 0 70 22 3 89 34

Beratungstage

in der Schloßbergschule, Kirchstraße 23
Samstag, 1. Februar, 9:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 4. Februar, 18:00 – 19:30 Uhr

Deutsch

Sie können einen Einstufungstest ablegen und sich durch erfahrene Kursleiterinnen beraten lassen, damit Sie sich für den passenden Deutsch-Kurs entscheiden können. Dieses Angebot richtet sich besonders an Lerner, die einen Integrationskurs des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) besuchen wollen.

1. 2., 9–13 Uhr + 4. 2., 18–19:30 Uhr, 2. Stock

Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Einstufungs- und Sprachberatung für Sprachkurs-Interessierte mit schriftlichen Tests und individueller Beratung durch erfahrene Kursleiterinnen.

1. 2., 9–13 Uhr + 4. 2., 18–19:30 Uhr, EG + 1. Stock

Berufliche Bildung

Lassen Sie sich durch den Fachbereichsleiter beraten.

Schloßbergschule, 2. Stock
Samstag, 7. September, 9–13 Uhr

Xpert Business: Buchhaltung, Lohn und Gehalt etc.
Mo., 03.02., 18:30 Uhr, Hölderlinhaus, Raum 27
Gepr. Fachkauffrau/-mann für Büro- und Projektorganisation (IHK)
Mo., 10.03., 18:30 Uhr, Hölderlinhaus, Raum 27
Gepr. Wirtschaftsfachwirt (IHK)
Mo., 07.04., 18:30 Uhr, Hölderlinhaus, Raum 27
Gepr. Handelsfachwirt/-in (IHK)
Mo., 07.07., 18:30 Uhr, Hölderlinhaus, Raum 27
Gepr. Betriebswirt/-in (IHK)
Mo., 23.06., 18:30 Uhr, Hölderlinhaus, Raum 27

Junge vhs

In diesem Bereich finden Kinder und Jugendliche attraktive Angebote, die Spaß machen und ihre Kreativität und Experimentierfreude fördern. Im Bereich Fit für die Schule können Schüler(innen) Schlüsselqualifikationen erwerben und erweitern.

Für verschiedene Schulfächer bieten wir intensive Wiederholungs- und Prüfungsvorbereitungskurse an.
Die Junge vhs wird unterstützt von unserem Bildungspartner, der Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG.

Wir bauen einen Elektromotor

für Kinder ab 9 Jahren
Viola Maier

Jeder von euch hat täglich mit Elektromotoren zu tun. Aber wie funktioniert der Elektromotor denn? Wie baue ich einen? In diesem Kurs baut ihr selbst einen Elektromotor zusammen – von der selbstgewickelten Spule über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Den Elektromotor könnt ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns auch Zeit bis wirklich der letzte Motor läuft.

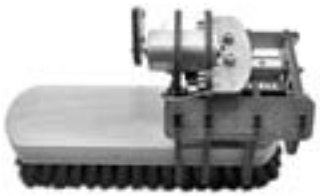
11483
Samstag, 17. 05. 14, 10:00–12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 7,30 € (zzgl. 18,50 € Materialkosten)

Wir bauen ein Getriebe

für Kinder ab 7 Jahren
Viola Maier

Ein Getriebe ist das Herzstück jedes mechanischen Gerätes. In diesem Kurs werdet ihr ein solches Getriebe mit drei Getriebestufen zusammenbauen. Danach könnt ihr es testen, schmieren und das Übersetzungsverhältnis berechnen. Das Getriebe kann man am Ende mit nach Hause nehmen.

11484
Freitag, 28. 02. 14, 15:45–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 5,60 € (zzgl. 15 € Materialkosten)



Wir bauen einen Putzroboter

für Kinder ab 7 Jahren
Viola Maier

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. In diesem Kurs bauen wir genau so einen Roboter. Den Putzroboter baut ihr selbst, von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Im Anschluss wird er noch getestet. Für jedes Kind lassen wir uns so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft. Den Roboter kann man am Ende mitnehmen.

11485
Freitag, 11. 04. 14, 15:45–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 6,60 € (zzgl.18,50 Materialkosten)

NEU

Wir bauen ein Hybridauto

für Kinder ab 11 Jahren
Bastian Dolde

Heute fahren noch fast alle Autos mit einem Benzin- oder Dieselmotor. Aber gibt es da denn nichts anderes? Das gibt es, einen sogenannten Hybridantrieb. In diesem Kurs bauen wir ein Hybridauto zusammen, genau genommen einen Hybridporsche, der ursprünglich auch für Porsche entwickelt wurde. Dieses Auto hat einen elektrischen und einen mechanischen Antrieb über eine Feder. Jedes der 4 Räder hat einen Freilauf, so dass man das Auto entweder mit dem mechanischen Antrieb, dem elektrischen Antrieb oder beiden Antrieben gleichzeitig bewegen kann. Das Hybridauto kann am Ende mit nach Hause genommen werden, wobei es bei jedem Auto auch die Garantie gibt, dass es am Ende funktioniert.

11486
Samstag, 01. 03. 14, 16:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 11,60 € (zzgl.35 € Materialkosten)

Bitte rechtzeitig anmelden

Unterbelegte Kurse werden ca. eine Woche vor Kursbeginn gestrichen. Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an.

NEU

Wir bauen einen Elektromotor

für Fortgeschrittene
für Kinder ab 11 Jahren
Bastian Dolde

Jeder von euch hat täglich mit Elektromotoren zu tun. Aber wie funktioniert er denn? Wie baue ich mir selber einen? In diesem Kurs baut Ihr selbst einen Elektromotor zusammen. Von der selbstgewickelten Spule über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Den Elektromotor könnt ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns auch Zeit, bis wirklich der letzte Motor läuft. In diesem Kurs wird eine neuere, etwas kompliziertere Version des Elektromotors zusammengebaut. Ideal für Teilnehmer, die schon Berührung mit Technik hatten oder einen ähnlichen Kurs besucht haben.

11487
Samstag, 08. 03. 14, 15:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 9,70 € (zzgl.18,50 € Materialkosten)

NEU

Wir bauen eine Taschenlampe

für Kinder ab 10 Jahren
Viola Maier

Die Flex-Light ist eine Taschenlampe mit Taster und stromsparendem, ultrahellem LED. Die transparente Hülle ermöglicht dir den Blick auf die Bauteile. Du baust genau so eine Taschenlape selbst.
Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Säge und Zange

11488
Samstag, 07. 06. 14, 09:00–12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 10,30 € (zzgl. 3,50 € Materialkosten)

NEU

Wir spielen Schattentheater

Ferienkurs für Kinder von 9–11 Jahren
Eva Lintermanns

Wer kennt nicht den Mäuserich Frederik von Leo Lionni, der Sonnenstrahlen sammelt, während alle anderen Mäuse arbeiten, damit es im Winter genug zu essen gibt. Erst spielen wir die Mäusefamilie. Dann spannen wir ein Leintuch auf und üben dahinter auf der Schattentheaterbühne. Dazu erfinden wir allerlei passende Klänge. Unser kleines Schattentheater bauen wir uns aus einem großen Schuhkarton. Die Mäuse und ihren Garten reißen wir aus schwarzer Pappe. Am Samstag um 10 Uhr zeigen wir Eltern und Freunden, was wir erarbeitet haben.
Mitzubringen: 1 größerer Schuhkarton, 1 kleine scharfe Schere, Klebstoff für Pappe, Hausschuhe

20080
Dienstag, 22. 04, bis Samstag, 26. 04. 2014,
9:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 37 €

Greenbox – Star Wars Edition

für Kinder ab 7 Jahren
Daniela Baum

Ihr bekommt eure eigene, echte Star Wars – Greenbox und eine Riesenauswahl an original Star Wars Kostümen und echten Star Wars Hintergründen. Wenn ihr vor der grünen Leinwand schauspielt und kämpft, sieht es auf dem fertigen Film aus, als wenn ihr selber in einer der Star Wars Szenen mitspielt. Dann gibt es noch die „Special Effects". Ihr habt plötzlich ein Loch im Bauch, habt nur noch einen Arm, euer Kopf schwebt durch die Wolken. Ihr könnt natürlich selber alle Star Wars Verkleidungen mitbringen, die ihr zu Hause habt. Es ist ein großer Fundus an Star Wars Verkleidungen, Laserschwertern und Star Wars Hintergründen vorhanden. Bitte keine blaue und grüne Kleidung anziehen. Die Kinder werden in der Mittagspause von 12 – 13 Uhr betreut.
Mitzubringen: Vesper, Getränk

24080
Sonntag, 23. 02. 14, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 23,30 € (zzgl. 19 € Materialkosten)

Trickfilm

für Kinder ab 7 Jahren
Daniela Baum

Ihr könnt euer Spielzeug, Spielfiguren und diverse Materialien (Knete, Steine ...) zum Leben erwecken. Sie erleben gemeinsam spannende Abenteuer, Lustiges oder machen unglaubliche Zaubereien. Wie das geht? In unserer Trickbox bewegt ihr die Figuren Schritt für Schritt, nehmt sie mit einer speziellen Software auf und die errechnet daraus einen coolen Trickfilm. Dann könnt ihr noch zu eurem Film witzige, spannende oder haarsträubende Geräusche aus unserem Archiv dazu einspielen. Hinterher bekommt ihr die geschnittenen Trickfilme auf DVD mit nach Hause. Die Kinder werden in der Mittagspause von 12 – 13 Uhr betreut.
Mitzubringen: Spielzeug, Spielfiguren (Playmobil, Lego) oder außergewöhnliche Materialien; Vesper, Getränk

24081
Freitag, 13. 06. 14, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 23,30 € (zzgl. 14 € Materialkosten)

Comics – zeichnen und schreiben – Aufbaukurs

Ferienkurs für Jugendliche ab 12 Jahren
Martin Knobel

Von „Donald Duck" bis „Spiderman" – Comics sind mehr als nur Bild mit Text. Der Kursleiter zeigt euch, wie eine eigene Comicfigur entwickelt, gezeichnet und zum Leben erweckt wird. Durch einfach zu erlernende Grundtechniken sind Fortschritte schnell sichtbar – weiterführende Techniken knüpfen problemlos an bereits vorhandene Kenntnisse an. Im Laufe des Kurses werden diese Techniken auf spielerische Art vermittelt, sodass jede(r) Teilnehmer(in) am Ende einen eigenen Comicstrip in den Händen halten kann. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß am Zeichnen und Erzählen von Geschichten haben.
Mitzubringen: Zeichenpapier, Bleistift, Spitzer und Radiergummi

25081
Donnerstag, 24. 04. 14, 10:00–17:00 Uhr
Freitag, 25. 04. 14, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 35 €

Schach für Anfänger(innen)

für Kinder von 8 bis 10 Jahren
Hans Haller

Schach ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für das Kind und entwickelt sein Denkvermögen auf spielerische Art. Der Kurs richtet sich an Kinder, die das Schachspiel lernen möchten. Sie erlernen unter Anleitung eines Schachspielers und Pädagogen die Gangart der Figuren, alle Schachregeln, Grundsätze der Spieleröffnung und schließen den Kurs mit dem Bauerndiplom ab.
Mitzubringen: Schreibsachen

29082
Samstag, 10. 05. 14, 14:00–17:00 Uhr
Samstag, 17. 05. 14, 14:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 20 €
zzgl. 2,50 € Materialkosten

Yoga für Grundschulkinder

Stell dir vor, du bist mutig wie ein Löwe oder lebendig wie ein Frosch. Ein herrliches Gefühl, das du mit ein wenig Übung trainieren kannst. In Indien haben die Menschen eine Technik entwickelt, mit der du deinen Körper und deine Gedanken trainieren kannst. Du lernst, deinen Körper besser wahrzunehmen und dir ganz bewusst Ruhe und Entspannung zu schenken. Kinderyoga macht mutig, stark und sicher.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch, Rutschsocken, kleines Kissen

Yoga für Grundschulkinder

Christiane Köhler

33250
5-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
15:30–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 19,30 €
Kleingruppe

33250A
6-mal, mittwochs, ab 30. 04. 14
15:30–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 23,20 €
Kleingruppe

Kraulschwimmen für Kinder

Kinder von 9 bis 12 Jahren, die bereits schwimmen können, haben hier die Möglichkeit, das Kraulschwimmen zu erlernen.

Kraulschwimmen für Kinder

für Kinder von 9-12 Jahren
Beate Reinhardt

34360
4-mal, samstags, ab 22. 03. 14
14:15–14:55 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 17,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

34361
4-mal, samstags, ab 10. 05. 14
14:15–14:55 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 17,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Kinderschwimmkurs

für Kinder ab 5 Jahren
Regine Mäutner

Kinder ab 5 Jahren können das Brustschwimmen erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen: Badebekleidung, Badeschuhe, Handtücher, Duschshampoo

34362
12-mal, montags, ab 24. 02. 14, 17:05–17:50 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 60 € (ermäßigt, inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Inklusion-Tanz-Rhythmus-Spiel

für Kinder von 8-12 Jahren
Gisela Heine

Dieser Kurs ist für Kinder mit und ohne Behinderung. Wir entdecken die Möglichkeiten, über Tanz und Rhythmus in der angeleiteten Improvisation unseren Körper und den persönlichen Ausdruck zu entdecken. Bewegungsspiele, Lieder, Tücher und andere Materialien sind Bestandteil des Unterrichts. Kinder mit und ohne Behinderung können im spielerischen und tänzerischen Zusammensein voneinander lernen.
In Zusammenarbeit mit der Bodelschwinghschule Nürtingen

34680
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
14:30–15:30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Mehrzweckhalle
Gebühr: 32 €

Knigge für Kids

Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren
Michaela Haupt & Team

Spielerisch und auf lustige Art und Weise lernen die Kinder und Jugendlichen die neuesten Benimmregeln kennen. Dabei lassen wir eine Menge an englischen Wörtern und Sätzen mit einfließen. Durch ein leckeres Abendessen werden die Regeln dann vertieft. Es wird viel gelacht.

42082
Freitag, 23. 05. 14, 16:00–18:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 8,40 € (zzgl. 5 € Lebensmittelkosten)
Kleingruppe

NEU

Spanisch für Fortgeschrittene

für Kinder ab 10 Jahren
Gabriela Hahn

In diesem Kurs werden wir spanische Kultur schnuppern. Wir erfahren, wer Don Quijote und Don Juan waren. In der Zeit, in der diese Helden erfunden wurden, malten spanische Künstler weltberühmte Gemälde: wir sehen mal, ob uns diese Werke auch gefallen. Wir widmen uns auch einigen hoch entwickelten Kulturen Mittel- und Südamerikas. Wann und wo sie lebten, welche Götter und Gewohnheiten bekannt sind, Spuren, die sie hinterlassen haben – darüber sprechen wir und schauen Bilder an. Dazu lernen wir nette Redewendungen aus dem Alltag und verbessern unsere Spanischkenntnisse.

45050
8-mal, freitags, ab 21. 02. 14
14:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 44,80 €

Internationaler Eltern-Kind-Treff

Erfahren-Spielen-Sprache fördern
Für Eltern aus allen Ländern und Kulturkreisen und deren Kinder (1-4 Jahre)

Dieser Kurs bietet einen vielfältigen Kulturaustausch für Groß und Klein. Mit Spiel und Spaß werden die Kenntnisse der deutschen Sprache gefördert. Die Teilnehmer(innen) lernen Lieder, Krabbelverse und Kreisspiele in deutscher und anderen Sprachen kennen. Einfache Bastelarbeiten, Spaß an Bewegung und Musik oder ein Spielplatzbesuch ergänzen das Programm. Der Austausch in gemütlicher Runde sowie deutsche und internationale Bräuche und Feste im Jahreskreis stehen für die Erwachsenen im Vordergrund. Die Teilnehmer(innen) haben die Gelegenheit, über Interessantes aus ihrer Heimat zu berichten oder landestypische Speisen oder Getränke mitzubringen und zu erklären. Gemeinsames Singen, Spielen und Sprechen helfen beim Verbessern der deutschen Sprachkenntnisse.
Kleine Sprachspiele, Liedblätter und Klären von fremden Vokabeln unterstützen hierbei. Auch Eltern mit geringen oder keinen Sprachkenntnissen in Deutsch sind willkommen.
In Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie Nürtingen

Mitzubringen: Vesper/Getränk
8 mal freitags, ab 21.03.14
15:00-16:30 Uhr
Gebühr: 48,00 € (für Erwachsene, Kinder sind frei)
Nürtingen, Haus der Familie, Raum 4, 1. Stock
Anmeldung über das Haus der Familie, Telefon: 07022-39993

Spaß am Computer (1)

Diesen Kurs in den Osterferien bieten wir für Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 12 Jahren an.
Wir gehen spielerisch mit dem PC um und lernen Grundanwendungen kennen wie das Betriebssystem, Office, und Dienstprogramme. Die Gefahren und Grenzen der virtuellen Welt verlieren wir nicht aus den Augen.

Spaß am Computer (1)

Ferienkurs. André Engeroff

52000
Montag, 14. 04. 14, 08:45–12:45 Uhr
Dienstag, 15. 04. 14, 08:45–12:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 39 €

52001
Montag, 14. 04. 14, 13:30–17:30 Uhr
Dienstag, 15. 04. 14, 13:30–17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 39 €

Spaß am Computer (2)

Ferienkurs. André Engeroff

Im zweiten Kurs dieser Reihe werden Präsentationen mit PowerPoint geübt und fortgeschrittene Anwendungen der multimedialen Welt gezeigt.

52002
Mittwoch, 16. 04. 14, 08:45–12:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 20 €

Wie funktioniert Programmieren?

Ferienkurs für Jugendliche
von 12 – 15 Jahren
Oliver Brandenstein

Dass Computer die tollsten Sachen machen, können wir jeden Tag bestaunen. Aber wie funktioniert der Kasten? Zunächst hat es viel mit Rechnen zu tun. Aber es wird nicht nur 1 und 1 zusammengezählt. Bei der Programmierung wird auch mit Texten und Zeitangaben gerechnet und geprüft, ob etwas zutrifft oder nicht, oder ein Vorgang wird so lange wiederholt, bis das Ergebnis so ist, wie man es haben möchte. Wir werden mit JavaScript und HTML-Formularen ausprobieren, wie Programmieren funktioniert. Diese Werkzeuge sind auf jedem Computer vorhanden und das Ergebnis kann mit einem Internet-Browser betrachtet werden. Der Kurs verlangt logisches Denken und intensive Mitarbeit. Wer dazu bereit ist, ist am Ende in der Lage sein erstes kleines Spiel selbst zu programmieren.

52003
4-mal, von Montag, 14. 04. bis Donnerstag, 17. 04., 08:30–12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 59 €

Fit für die Schule

Präsentieren wie ein Profi bei der GFS

Stefanie Reim

GFS, Jahresarbeiten, Abschlussberichte, Projektergebnisse, Zwischenberichte usw. werden vor Lehrern und Mitschülern präsentiert und teilweise benotet. Eine relativ neue Anforderung insbesondere dann, wenn die Präsentation mit Power Point realisiert wird. Dabei gilt: Eine erfolgreiche Präsentation orientiert sich am Gegenstand der vermittelt werden soll und an der Zielgruppe, die angesprochen wird. Es geht nicht darum eine Präsentations-Show abzuliefern, sondern die Möglichkeiten des Instruments Power Point sinnvoll zu nutzen. Eine erfolgreiche Präsentation zeichnet sich weiterhin aus durch ihren Aufbau, den Umgang mit der Sprache, die Haltung und Rede desjenigen, der präsentiert. All das wird mit vielen Übungen in einer eigenen Präsentation umgesetzt.

61001
Samstag, 29. 03. 14, 08:45–12:30 Uhr
Samstag, 05. 04. 14, 08:45–12:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 46 €

Wirksam vortragen und präsentieren

für Schüler(innen) ab 12 Jahren
Traute Surborg-Kunstleben

Für viele ist es ungewohnt und deshalb auch stressig, vor anderen und in Situationen „wo's drauf ankommt" frei zu reden, z.B. bei Referaten oder Prüfungen. In diesem Seminar üben wir: selbstbewusst und engagiert zu sprechen, Präsentationen von Gesprächsbeiträgen und kurzen Referaten, Übungen für Körperhaltung und Atmung, Energie und Konzentration.

61003
Freitag, 06. 06. 14, 14:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 25,10 €

Brush up your English for students

für 6. und 7. Klasse
Realschule und Gymnasium
Birgit Binder

Ein Grammatikkurs für Schüler(innen) zum Auffrischen von englischen Regeln. Übungen und Spiele helfen auf kreative Weise, die Grammatikprobleme zu klären. Das Kursmaterial wird von der Dozentin gestellt.

61006
Samstag, 10. 05. 14, 08:30–10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 14 € (inkl. Materialkosten)

Brush up your English for students

für 8. und 9. Klasse
Realschule und Gymnasium
Birgit Binder

Ein Grammatikkurs für Schüler/-innen zum Auffrischen von englischen Regeln. Übungen und Spiele helfen auf kreative Weise, die Grammatikprobleme zu klären. Das Kursmaterial wird von der Dozentin gestellt.

61007
Samstag, 10. 05. 14, 11:00–13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 14 € (inkl. Materialkosten)

Grammatikkurs Englisch – Crashkurs

für 10. Klasse
Realschule und Gymnasium
Birgit Binder

Wollt ihr eure englische Grammatikregeln auffrischen, dann kommt vorbei! Wir wiederholen die Zeiten, If-Sätze, Passiv, Reported Speech u.v.m. Wortschatztraining und einige Rollenspiele werden auch gemacht. Ein Vormittag, und ihr seid wieder fit! Have fun – join in!

61008
Freitag, 25. 04. 14, 13:30–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 18 € (inkl. Materialkosten)

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

(Material der Kursleiterin)
Andrea Zechner

Dieser Kurs bietet eine intensive Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung gemäß der neuen Prüfungsordnung. Wir beschäftigen uns demnach u.a. mit Satzergänzungen, der Fragestellung, der Erklärung englischer Wörter und Begriffe, dem kreativen Schreiben und vielem mehr.
Alle wichtigen Grammatikstrukturen werden systematisch wiederholt, Wortfelder aktiviert, verwechselbare Wörter trainiert.
Die vielen spielerischen Elemente garantieren auch Spaß neben dem Lernerfolg.

61009
5-mal, samstags, ab 15. 03. 14
08:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 84 € (inkl. Materialkosten)

Abiturvorbereitung im Fach Englisch

Birgit Binder

Eine intensive Vorbereitung für das Abitur im Fach Englisch. Dieser Kurs richtet sich an die Oberstufe Gymnasium Englisch. Wir wiederholen sämtliche Grammatikregeln und machen diverse Übungen. Intensiv gehen wir auf das Thema dieses Jahres ein und auch das Buch „One language many voices" wird besprochen und Hilfen gegeben. Bildbeschreibung wird geübt, Abituraufgaben besprochen, Tipps werden gegeben, damit man die Aufgaben im Abi richtig bearbeiten kann.

61010
2-mal, samstags, ab 22. 02. 14, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 55 € (inkl. Materialkosten)

Grammatikkurs Französisch

für 7. und 8. Klasse Gymnasium
Birgit Binder

Ein Grammatikkurs für Schüler(innen) zum Auffrischen von französischen Regeln. Übungen und Spiele helfen Probleme zu lösen. Zudem wird ein intensives Vokabel- und Zeitentraining durchgeführt. Je vous attends!

61015
Samstag, 12. 04. 14, 09:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 18 € (inkl. Materialkosten)

Latein – Grammatik und Prüfungstexte

Ferienkurs. Karl-Ulrich Kazenwadel

Wichtige grammatikalische Erscheinungen werden gründlich wiederholt und das systematische Übersetzen von Texten, insbesondere Ciceros Reden, wird geübt. So ist dieser Kurs auch geeignet als Vorbereitung für die Ergänzungsprüfung zum Latinum.

61016
Dienstag, 04. 03. 14 bis Freitag, 07. 03. 14,
9:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 97,20 €

Mathematik – Vorbereitungskurse

Ziel der Mathematikkurse ist es, Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben, dass den Anforderungen des Faches nachgekommen und erfolgreich mitgearbeitet werden kann. Zur Prüfungsvorbereitung werden die wichtigen Lösungswege der Prüfungsaufgaben besprochen und erklärt. Der Kursteilnehmer wird dann versuchen, diese Verfahren umzusetzen und die Aufgaben selbständig zu lösen, um die nötige Sicherheit für seine Prüfung zu erlangen. Grundlagen sollten vorhanden sein. Die Kurse werden in Kleingruppen von 3 bis 6 Teilnehmer(innen) durchgeführt.

Mathematik – Hauptschulabschluss

Richard Rösch

61020
5-mal, freitags, ab 04. 04. 14, 15:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Hauptschulabschluss

Ferienkurs. Andreas Knödler

61021
Montag, 14. 04. 14 bis Donnerstag, 17. 04. 14,
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 64,80 €

Mathematik – Realschulabschluss

Natalia Häring

61022
5-mal, freitags, ab 21. 02. 14, 16:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 81 €

Mathematik – Realschulabschluss
Andreas Knödler

61023
5-mal, freitags, ab 14. 03. 14
17:00–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 81 €

Mathematik – Realschulabschluss
Ferienkurs. Andreas Knödler

61024
Montag, 14. 04. 14 bis Donnerstag, 17. 04. 14,
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 81 €

Mathematik – Realschulabschluss
Ferienkurs. Richard Rösch

61025
Dienstag, 22. 04. 14 bis Samstag, 26. 04. 14,
14:30 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Fachhochschulprüfung
Ferienkurs. Richard Rösch

61030
Dienstag, 22. 04. 14 bis Samstag, 26. 04. 14,
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Allg. Gymnasien – Kursstufe 1
Richard Rösch

61031
5-mal, freitags, ab 21. 02. 14
14:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Berufl. Gymnasium – Kursstufe 1
Richard Rösch

61032
5-mal, freitags, ab 04. 04. 14
14:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Berufl. Gymnasium – Kursstufe 2 (Abiturvorbereitung)
Ferienkurs. Andreas Knödler

61033
Montag, 03. 03. 14 bis Freitag, 07. 03. 14,
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Berufl. Gymnasien – Kursstufe 2 – Crashkurs (Abiturvorbereitung)
Andreas Knödler

61034
Samstag, 08. 03. 14, 08:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 40,50 €

Mathematik – Allg. Gymnasien – Kursstufe 2 (Abiturvorbereitung)
Martin Tenzer

61035
5-mal, samstags, ab 01. 02. 14
10:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 81 €

Mathematik – Allg. Gymnasien – Kursstufe 2 (Abiturvorbereitung)
Ferienkurs. Andreas Knödler

61036
Montag, 03. 03. 14 bis Freitag 07. 03. 14,
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Allg. Gymnasien – Kursstufe 2 – Crashkurs (Abiturvorbereitung)
Andreas Knödler

61037
Samstag, 08. 03. 14, 08:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 43,20 €

Anzeige

vhs unterwegs

Reisen – Fahrten – Führungen

Unter dieser Rubrik finden Sie sämtliche von unserer Volkshochschule veranstalteten Reisen, Fahrten und Führungen.

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Ausführliche Beschreibungen finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Auf Frauenspuren durch Nürtingen

Führung mit Anmeldung
Sandra Linsenmayer

11106
Sonntag, 23. 03. 14, 14:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Rathaus, Marktplatz
Gebühr: 4 €

Kulinarisch-kulturelles Kräuterseminar

Führung mit Anmeldung. Lonie Geigle

11404
Samstag, 31. 05. 14, 13:00–19:00 Uhr
Bad Urach-Hengen, Treffpunkt: Böhringerstr. 26
Gebühr: 29 € (keine Ermäßigung)

Orte der Literatur: Lauffen und Marbach

Führung mit Anmeldung.

21106
Sonntag, 11. 05. 14, 09:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Omnibusbahnhof, Sondersteig
Gebühr: 35 € (keine Ermäßigung)

Per Pedal zur Poesie.

Geführte Radtour zu literarischen Orten
Führung mit Anmeldung
Ingrid Dolde, Michael Stülpnagel

21108
Sonntag, 29. 06. 14, 11:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 15 €

Die Neuhängung der Staatsgalerie

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

22103
Freitag, 21. 03. 14, 14:00–16:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Neue Staatsgalerie, Foyer
Gebühr: 18 € (keine Ermäßigung)

Die Hochschule für Gestaltung in Ulm

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

22104
Samstag, 24. 05. 14, 07:50–19:00 Uhr
Nürtingen, Bahnhof, Bahnhofshalle
Gebühr: 41,30 € (keine Ermäßigung)

Das Paradies und unsere Vorstellung davon

Führung und Vortrag mit Anmeldung
Dr. Katrin Burtschell

22105
Donnerstag, 03. 07. 14, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Galerie in der Fabrik, Neckarstr. 11
Gebühr: 8 €

Führungen ohne Anmeldung

Das Hölderlin-Archiv der Württ. Landesbibliothek

Führung ohne Anmeldung
Dr. Jörg Ennen

21105
Donnerstag, 10. 04. 14, 12:45–18:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Bahnhof, Eingangshalle
Gebühr: 10 € (Tageskasse)

In Hölderlins Landschaft: Goldner Spaziergang auf dem Hölderlinweg

Führung ohne Anmeldung. Ingrid Dolde

21109
Samstag, 12. 07. 14, 13:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hardt, Pfeiferbrunnen
Gebühr: 4 € (Tageskasse)

Anmeldung ab sofort: persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Telefax 0 70 22 3 89 34 oder online unter www.vhs-nuertingen.de

Anmeldung für Veranstaltungen in Nürtingen:

- **vhs-Geschäftsstelle**
  Frickenhäuser Straße 3
- **Berufliche Bildung**
  Hölderlinhaus, Neckarsteige 1

Anmeldungen für Veranstaltungen in den Außenstellen bitte direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung:

Allgemeine Weiterbildung:
Frickenhäuer Straße 3
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag	9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr.

BERATUNGSTAGE: NÜRTINGEN, SCHLOSSBERGSCHULE, KIRCHSTRASSE 23
Sprachen: Samstag, 1. Februar, 9–13 Uhr und Dienstag, 4. Februar, 18–19.30 Uhr
Berufliche Bildung: Samstag, 1. Februar, 9–13 Uhr

Geschichte Politik Gesellschaft Umwelt

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.

Geschichte/Heimatgeschichte 8
Politik 9
Recht 11
Naturwissenschaft und Umwelt 12

Geschichte / Heimatgeschichte

Reihe: Geschichtsvorträge im Stadtmuseum

Die erfolgreiche Reihe von historischen Vorträgen im Stadtmuseum setzen wir auch in diesem Semester fort:
Vier Veranstaltungen (11101 bis 11104), die in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv stattfinden, sind Teil dieser Reihe.

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Bitte rechtzeitig anmelden

Unterbelegte Kurse werden ca. eine Woche vor Kursbeginn gestrichen. Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an.

Der deutsche Herbst 1977

Vortrag. Klaus Pflieger

In Stuttgart geht am 23. Februar 2014 die vielbeachtete Ausstellung „RAF. Terror im Südwesten“ im Haus der Geschichte Baden-Württemberg zu Ende. Die Ausstellung hat viele Emotionen geweckt und Diskussionen ausgelöst. Der vhs Nürtingen ist es gelungen, mit Klaus Pflieger einen Referenten zu gewinnen, der als Experte für die RAF-Geschichte bundesweit gefragt ist. Er kennt sie nicht nur, wie kaum ein anderer, er hat ihre strafrechtliche Aufarbeitung ganz wesentlich mitgestaltet. Pflieger gehörte zum Ermittlungsteam, das die Umstände der Todesnacht von Stammheim untersuchte und war in das Strafverfahren gegen Klaus Croissant und gegen die RAF-Mitglieder Peter-Jürgen Boock, Brigitte Mohnhaupt und Christian Klar involviert. In der Strafanstalt Fuhlsbüttel nahm er 1992 Peter-Jürgen Boock seine „Lebensbeichte“ ab, in der dieser seine Mittäterschaft bei der Entführung Hanns-Martin Schleyers und der Ermordung seiner Begleiter gestand. Als Generalstaatsanwalt war er seit 2001 Chef aller württembergischen Staatsanwaltschaften. Im Sommer 2013 wurde Pflieger, der sich ehrenamtlich stark im Bereich der Straffälligenhilfe engagiert, in den Ruhestand verabschiedet. Wenige Wochen später hat ihn das Haus der Geschichte Baden-Württemberg im Rahmen der RAF-Schau eingeladen. „150 Besucher lauschen, viele im Stehen. Denn Pflieger redet – anders als andere Terroristenjäger – offen über seine Arbeit und Ansichten.“ (Schwäbisches Tagblatt, 17.07.2013). Man darf gespannt sein, was er in Nürtingen über die Vorgänge des Deutschen Herbstes 1977 und darüber, was daraus zu lernen sei, berichten wird.

11101
Montag, 17. 02. 14, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

Freitag, der 13. und die schwarze Katze von links

Vortrag. Dr. Stephan Bachter

Aberglaube ist auch in unserer modernen Zeit ein alltägliches Phänomen. Um dem persönlichen Schicksal auf die Sprünge zu helfen, kennt man auch heute noch die ein oder andere Methode. Die schwarze Katze von links, das vierblättrige Kleeblatt, der Freitag der 13. als Glücks- oder Unglückstag oder das Horoskop in der Tageszeitung finden Beachtung, man hat einen persönlichen Glücksbringer und wer es sich leisten kann, bucht den Esoterikkurs für viel Geld. Die Erfüllung persönlicher Bedürfnisse und vermeintliche Hilfe bei der eigenen Lebensgestaltung stehen im Vordergrund vieler abergläubischer Handlungen.
Der Vortrag behandelt die Erscheinungsformen unseres täglichen Aberglaubens und erläutert ihre kulturhistorischen Hintergründe. Er stellt zudem in einer kritisch-skeptischen Haltung die Frage nach der Wirksamkeit abergläubischer Handlungen und plädiert dafür, keine Angst vor Freitag dem 13. und der schwarzen Katze von links zu haben. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

11102
Montag, 05. 05. 14, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

Hölderlin und die Französische Revolution

Vortrag. Prof. Dr. Axel Kuhn

Hölderlin ist dreimal in seinem Leben mit deutschen Anhängern der Französischen Revolution in Kontakt gekommen: als Student in Tübingen (1788 bis 1793), bei seinem Zweitstudium in Jena 1795 und bei seinem kurzen Besuch beim Friedenskongress in Rastatt 1798. Im Vortrag sollen diese Kontakte dargestellt werden und es kommen Schriften Hölderlins zur Sprache, die diese Kontakte spiegeln. Es wird auch versucht, Hölderlins überstürzte Flucht von Jena nach Nürtingen 1795 neu (politisch) zu deuten, ebenso wie sein 1803 in Nürtingen entstandenes Gedicht „Hälfte des Lebens“.
Prof. Dr. Axel Kuhn war bis 2008 ordentlicher Professor für neuere Geschichte an der Universität Stuttgart und lebt nunmehr im Ruhestand in Leonberg. Mit Beteiligung von Hölderlin-Nürtingen e. V.

11103
Montag, 02. 06. 14, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

Hexenverfolgung in Württemberg

Vortrag. Dr. Gustav Schöck

Über die historischen Hexenverfolgungen und Hexenprozesse gibt es noch immer falsche Vorstellungen. In seinem fundierten Vortrag wird Dr. Gustav Schöck, der frühere Leiter der Landesstelle für Volkskunde in Stuttgart, neuere Forschungsergebnisse vorstellen – speziell im Blick auf die Situation in Württemberg.

11104
Montag, 07. 07. 14, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

Frauenspuren in Nürtingen

Geschichtswerkstatt für Frauen
Beate Reinhardt

Die Frauengeschichtswerkstatt beschäftigt sich seit Jahren mit dem Leben von Frauen in Nürtingen. Mit den Ergebnissen der umfangreichen Recherche in vier Veröffentlichungen wird derzeit eine Stadtführung in Nürtingen „auf Frauenspuren“ entwickelt. Geplant ist auch eine Vorstellung von Themen aus dem Heft „Frauenspuren 4“ für Zeitzeuginnen der Kriegs- und Nachkriegsjahre.

11105
5-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 14
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich
weitere Termine nach Absprache

Auf Frauenspuren durch Nürtingen

Führung mit Anmeldung
Sandra Linsenmayer

Interessante Frauen gab und gibt es auch in Nürtingen, nur erfordert es einen genaueren Blick, diese Frauen zu entdecken.
Auf solch eine Entdeckungsreise hat sich die Frauengeschichtswerkstatt der vhs Nürtingen gemacht. In einem kurzweiligen Stadtspaziergang durch Nürtingen erfahren Interessierte Geschichten über diese Frauen, seien es (Heim-)Arbeiterinnen in der Textilindustrie, Badfrauen, Geschäftsfrauen oder Herzoginnen-Witwen.
In Zusammenarbeit mit dem FrauenRat anlässlich der Frauentage

11106
Sonntag, 23. 03. 14, 14:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Rathaus, Marktplatz
Gebühr: 4 €

Entwicklungskurven: Vom Mittelalter bis in die Neuzeit

Peter Reinhardt

Drei Abende mit vielen Fotos aus den folgenden Epochen: Die Reformation beendet das Mittelalter – mit sehr unterschiedlichen Folgen. Die zwiespältige Person des Martin Luther befreit Vieles und löst vielerlei Irritationen aus. Eine Folge sind die Bauernkriege. Die Wirtschaft emanzipiert sich in den Zünften; etwas wie der Kapitalismus entwickelt sich.
Der Dreißigjährige Krieg als ein Wendepunkt der europäischen Geschichte: zunächst fundamentalistische Gewaltausbrüche, dann die Einsicht, dass es nicht ohne ein gewisses Maß an Toleranz in Religionsdingen geht. Aber: Deutschland zersplittert in über 300 selbstständige Einzelstaaten.
Die Barockzeit vereinheitlicht Deutschland in der Kultur. Pracht und Unterdrückung erreichen ungeahnte Ausmaße; die ersten Staaten beginnen mit einer annähernd modernen Verwaltung: Ordnung und Missbrauch gehen Hand in Hand. Freiheitsgedanken greifen Raum.

11107
3-mal, dienstags, ab 25. 03. 14
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 21 €

Telefonhotline für Anmeldungen:

Mit Erscheinen des Programms können Sie sich in Nürtingen auch telefonisch für Kurse und Seminare anmelden. Dazu benötigen wir lediglich Ihre vollständige Adresse und Bankverbindung, da telefonische Anmeldungen nur mit der Zahlungsart Abbuchung möglich sind.

Telefonhotline:
0 70 22 75-330

Führung durch das Stadtarchiv

Führung ohne Anmeldung
Reinhard Tietzen

Das Stadtarchiv Nürtingen verwahrt Unterlagen zur Geschichte der Stadt und der heutigen Ortschaften vom späten Mittelalter bis zur Gegenwart. Neben der Überlieferung der Stadt- und Gemeindeverwaltungen stehen umfangreiche Materialien des 1526 gegründeten Nürtinger Spitals. Auch eine Sammlung der seit 1831 in Nürtingen erschienen Zeitungen findet sich hier neben Schriftgut aus Privatbesitz oder von Vereinen.
Die Führung will einen Einblick in die Bestände des Stadtarchivs vermitteln. Vorgestellt werden sollen auch die Möglichkeiten, mit den hier vorhandenen Materialien zu heimat- und familiengeschichtlichen oder anderen Themen zu forschen. In Verbindung mit dem Stadtarchiv Nürtingen.

11108
Donnerstag, 03. 04. 14, 16:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Rathaus, U 202 (Archiv)
keine Gebühr

Das Kriegsende 1945 und die unmittelbare Nachkriegszeit in Stadt und Land

Frauengeschichtswerkstatt für Frauen
Dozententeam

Im Rahmen des Jahresthemas „Krieg und Frieden“ des Freilichtmuseums Beuren gestaltet die Frauengeschichtswerkstatt der vhs Nürtingen einen Erzählnachmittag. Angesprochen sollen durch diesen Kurs vor allem diejenigen werden, die ihre eigenen Erlebnisse dieser Zeit schildern oder diejenigen, die den Erzählenden zuhören möchten. Der Erzählnachmittag will Personen, die ihre Erfahrungen weitergeben möchten, und Personen, die wissen wollen, wie es früher war, zusammenbringen.

11109
Sonntag, 13. 04. 14, 13:00–17:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
keine Gebühr
6 € Eintritt ins Freilichtmuseum

3. Nürtinger Geschichtsnacht: Als in Europa die Lichter ausgingen – Vor 100 Jahren begann der Erste Weltkrieg

Dr. Hans-Wolfgang Wetzel

Die Welt sähe heute anders aus, wäre nicht 1914 der Erste Weltkrieg ausgebrochen. Wie kam es zum Kriegsausbruch? Wie sah die Kriegswirklichkeit aus? Welche gesellschaftlichen Kräfte führten ihn bis zum bitteren Ende, bis zur Revolution und zum Versailler Vertrag? Welche weitreichenden Folgen hatten Krieg und Niederlage?
In einer Mischung aus Vortrag, Filmmaterial, Originaltexten, Eigenlektüre und Diskussionsrunden sollen diese Fragen erörtert werden.

11110
Donnerstag, 08. 05. 14, 19:00–22:30 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7
Gebühr: 11 €

Politik

Filmreihe „Starke Filme für Menschenrechte“

Mit zwei interessanten Spiel- und Dokumentarfilmen geht die 7. Filmreihe der Nürtinger Gruppe von Amnesty International, der vhs Nürtingen und dem Evangelischen Bildungswerk im Landkreis Esslingen weiter. Die Filmreihe umfasst eine breites Spektrum an Menschenrechtsthemen und wirbt für die Einhaltung und Verteidigung der Menschenrechte weltweit.

¡NO!

Drama, Chile, Frankreich, USA 2012, 118 min
Regie: Pablo Larraín
Sonntag, 16. 02., 17:45 Uhr
Dienstag, 18. 02., 20:15 Uhr

Chile 1988: Aufgrund des wachsenden internationalen Drucks sieht sich Diktator Augusto Pinochet gezwungen, sein Regime legitimieren zu lassen. In einem Referendum soll das Volk entscheiden, ob bei der Präsidentschaftswahl 1989 Pinochet der einzige Kandidat sein soll. Ja, oder Nein! Der Werbefachmann Rene Saavedra wird engagiert, eine Werbekampagne zu entwerfen, um das Regime zu stürzen. Er setzt auf die Freude, die Ästhetik und die Sprache der Werbung. Doch kann man ein Regime allein durch einen Werbespot stürzen? Selbst in den eigenen Reihen zweifelt man daran. Ist die Kampagne „No“ von vornherein zum Scheitern verurteilt? Preise: u.a. Nominierung Oscar 2013 bester fremdsprachiger Film, Art Cinema Award (Filmfestspiele in Cannes 2012).

China Blue

Dokumentarfilm, USA 2005, 86 min
Regie: Micha X. Peled, OmU
Sonntag, 16. 03., 17:45 Uhr
Dienstag, 18. 03., 20:15 Uhr

China Blue porträtiert das Leben von Jasmine. Die junge Chinesin verlässt ihre Heimat, um in den Fabriken, der rasant wachsenden Textilindustrie Geld für sich und ihre Familie zu verdienen. Der Alltag in den Fabriken ist hart. Gearbeitet wird sieben Tage die Woche. Die Schichten sind so lang, dass gerade noch Zeit für vier bis fünf Stunden Schlaf bleibt. Und das für umgerechnet sechs Cent pro Stunde. Preise: u.a. Bester Film (Festival of Urban Ecology Madrid) Im Rahmen der Nürtinger Frauentage

AMNESTY INTERNATIONAL

Der deutsche Herbst 1977

Vortrag. Klaus Pflieger

Nähere Informationen im Fachbereich Geschichte

11101
Montag, 17. 02. 14, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

„Ruhestand" – was nun? Vorbereitung auf die dritte Lebensphase

Rudolf Horn

Das Ende des Berufslebens und der Übergang in die dritte Lebensphase, den sogenannten „Ruhestand", bringen für die meisten Menschen einschneidende Veränderungen mit sich. Die Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase stellt uns vor neue Herausforderungen. Wir werden in diesem Seminar über die Veränderungen sowie die Chancen und Herausforderungen dieses neuen Lebensabschnittes sprechen. Nach jeweils einem Impulsvortrag zu den wesentlichen Themen gibt es Gelegenheit für Diskussion und Erfahrungsaustausch. Die Fragen der Teilnehmenden stehen dabei im Vordergrund. Altersteilzeit, Vorruhestand oder Ruhestand sind verbunden mit dem Abschied aus vielen Rollen und Beziehungen. Diese Zeit sinnvoll zu gestalten und die Chancen der neuen Lebensphase zu erkennen, ist das Ziel des Seminars.
Rudolf Horn ist langjähriger Dozent zu diesem Themenkomplex und unterrichtet u.a. an der Ev. Akademie Bad Boll und beim Treffpunkt 50+ in Stuttgart.

11201
Donnerstag, 13. 03. 14, 17:30–19:30 Uhr
Donnerstag, 10. 04. 14, 17:30–19:30 Uhr
Donnerstag, 08. 05. 14, 17:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 37,40 €

© Jens Komossa

„Wir brauchen eine Bildungsrevolution!"

Vortrag. Prof. Dr. Richard David Precht

Unsere Kinder, die heute eingeschult werden, gehen im Jahr 2070 in Rente. Doch wir überfrachten sie mit Wissensstoff, den sie für ihr Leben kaum brauchen werden. Statt ihnen dabei zu helfen, Neugier, Kreativität, Originalität, Orientierung und Teamgeist für eine immer komplexere Welt zu erwerben, dressieren wir sie zu langweiligen Anpassern. Demgegenüber stehen die Erkenntnisse der modernen Entwicklungspsychologie, der Lerntheorie und der Hirnforschung, die an unseren Schulen bis heute kaum berücksichtigt werden. Denn nur was mit Neugier gelernt wird, wird unseren Kindern wichtig und bedeutsam. Und nur was ihnen bedeutsam ist, weckt ihre Kreativität und spornt die Leistungsbereitschaft an. Der Philosoph und Bestsellerautor Richard David Precht fordert: Unsere Schulen müssen völlig anders werden als bisher. Wir brauchen andere Lehrer, andere Methoden und ein anderes Zusammenleben in der Schule. Mit einem Wort: Wir brauchen keine weitere Bildungsreform, wir brauchen eine Bildungsrevolution!

11203
Donnerstag, 03. 04. 14, 20:00 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Festsaal
Gebühr: 15 € (Vorverkauf und Abendkasse)

Konzert für Amazonien: Stimmen – Klänge – Bilder

Konzert-Collage mit Grupo Sal

Regenwald – zwischen Bewahrung und Zerstörung – eine Konzert-Collage mit Grupo Sal, Abadio Green, Thomas Brose und Mehrdad Zaeri
Mit leidenschaftlicher Musik, visionärer Kühnheit und pointierten Analysen lädt dieser Abend zu einer erkenntnisreichen und lustvollen Begegnung mit der komplexen Thematik ein. Der Dialog mit indigenen Völkern und die Beschäftigung mit dem Regenwald, von dem sie existentiell abhängen, hilft, das grundlegende Verhältnis zwischen Mensch und Natur, das in den reichen Ländern weitgehend verloren gegangen ist, mit neuen Augen zu sehen und zu verstehen. Die Erkenntnisse aus dieser Betrachtung könnten revolutionär sein: Sie stellen die herrschenden zerstörerischen Lebens- und Wirtschaftsweisen radikal in Frage – sowohl in ihren ökonomischen und ökologischen Perspektiven wie auch in ihren sozialen Auswirkungen. Mit zahlreichen Kooperationspartnern.

11204
Dienstag, 18. 02. 14, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Kath. Kirche St. Johannes
Gebühr: 16 € (Abendkasse)

© Senatspressestelle Bremen/Anja Raschdorf

Mehr Leben – Antworten auf den demografischen Wandel

Vortrag. Dr. Henning Scherf

Eine steigende Lebenserwartung bei sinkenden Geburtenzahlen – der demografische Wandel ist in aller Munde und selbstverständlich auch ein Thema der Politik. Geredet wird von vielen Politikern über die Lebenssituation der Senior(inn)en, aber kaum einer hat sich ein so genaues Bild davon gemacht, wie Dr. Henning Scherf, langjähriger Bildungs- und Justizsenator und ehemalige Bürgermeister der Freien Hansestadt Bremen.
Scherf lebt nicht nur seit 25 Jahren in einer Senioren-WG, er hat sich auch „vor Ort" begeben und Heime, Pflege- und Demenzwohngemeinschaften besucht und mit den alten Menschen gelebt. Die Eindrücke dieser „Altersreise" und seine Schlüsse daraus für eine würdevolle Pflege der Zukunft hat er in einem jüngst erschienenen Buch verarbeitet.
Über diese Erfahrungen wird der populäre Bremer Exbürgermeister in seinem Vortrag ebenso berichten wie über die Antworten, die er auf den demografischen Wandel gefunden hat, und die er demnächst in seinem Buch „Mehr Leben – Warum Jung und Alt zusammengehören" veröffentlicht. Die Zuhörer dürfen sich auf einen inspirierenden Vortrag und eine spannende Diskussion freuen.

11205
Dienstag, 08. 04. 14, 20:00 Uhr
Nürtingen, Volksbank, Konferenzzentrum, 3. OG
Gebühr: 6 € (Abendkasse)

Nachhaltige und generationengerechte Bildungspolitik

Vortrag. Prof. Dr. Dr. Jörg Tremmel

Der Interessenkonflikt zwischen den Generationen tritt in den modernen Gesellschaften als neue Konfliktdimension neben die bereits vorhandenen „Kannbruchstellen". Insofern wird im 21. Jahrhundert auch der faire Ausgleich zwischen Generationen – die Generationengerechtigkeit – immer wichtiger. Zugleich gilt Bildung als die soziale Frage des 21. Jahrhunderts. Generationengerechte und nachhaltige Bildungspolitik ist daher ein gänzlich neues Thema in der Wissenschaft, bei dem es noch dringenden Forschungsbedarf gibt.
Prof. Dr. Dr. Jörg Tremmel, Juniorprofessor am Institut für Politikwissenschaft in Tübingen, hat als Herausgeber mit einem Team hochrangiger Wissenschaftler den Sammelbandes „Generationengerechte und nachhaltige Bildungspolitik" erarbeitet, der unmittelbar vor dem Vortragstermin erscheint. Er verbindet zwei hochaktuelle Themengebiete – Generationengerechtigkeit und Nachhaltigkeit auf der einen Seite und Hochschul- bzw. Bildungspolitik auf der anderen Seite. Die Ergebnisse zur Bildungspolitik stellt er an diesem Abend vor.

11206
Dienstag, 27. 05. 14, 19:30 Uhr
Nürtingen, Volksbank, Konferenzzentrum, 3. OG
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

Recht

Rechtsfragen bei Trennung und Scheidung

Dr. Hans-Jürgen Kleinert

Wie ist der Ablauf eines Scheidungsverfahrens? Wie ist der Unterhalt geregelt? Was geschieht mit Wohnung oder Haus? Was verbirgt sich hinter Zugewinn und Versorgungsausgleich? Wann ist ein Ehevertrag unwirksam? Diese und andere Fragen zu den Themen der Trennung und Scheidung werden anhand von Beispielen besprochen.

11300
Montag, 17. 03. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 12,90 €

NEU

Geldanlage für die Generation 50 +

Volker Reif

Mit zunehmender Lebensdauer verändern sich Anlagebedürfnisse und -ziele. Während in jungen Jahren der Fokus oft auf hohen Renditen mit entsprechender Aktienquote liegt, gewinnen im Lauf der Jahre die Punkte Sicherheit, Verfügbarkeit und Flexibilität an Bedeutung. Auf der anderen Seite ist in Zeiten steigender Lebenshaltungskosten und niedriger Zinsen ein Umdenken in der Anlagestrategie erforderlich, um das geschaffene Vermögen zu erhalten. Lösungen von der Stange gibt es jedoch nicht, da sich je nach Lebenssituation unterschiedliche Konzepte bewährt haben. Der Kurs richtet sich an alle, die in der zweiten Lebenshälfte stehen und sich einen Überblick über Möglichkeiten zum Kapitalerhalt und Vermögensaufbau verschaffen wollen.
Der Referent wurde unter die „Finanzberater des Jahres TOP 50“ (2010) und TOP 100 (2013) gewählt.

11301
Dienstag, 18. 03. 14, 18:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 17,20 €

Immobilienfinanzierung

Achim Tochtermann

Einer der meist geäußerten Wünsche der Deutschen ist es, in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Wenn aber die Voraussetzungen für den Immobilienerwerb nicht stimmen, kann der Traum vom Eigenheim schnell zum Alptraum werden. Das Seminar vermittelt Entscheidungshilfen für die richtige Ansparphase, das passende Finanzierungsmodell und bietet auch Hilfestellung bei individuellen Fragen, z. B.: die häufigsten Fehler bei der Finanzierungen und wie man sie vermeidet, die persönliche Leistungsfähigkeit, die Gesamtkostenerfassung, die Vor- und Nachteile verschiedener Finanzierungs- und Ansparmodelle, staatliche/steuerliche Förderung bei Eigennutzung und bei Vermietung, Zinsen, Gebühren, Disagio. Fallbeispiele veranschaulichen die Ausführungen.

11302
2-mal, dienstags, ab 01. 04. 14
19:15–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 28,70 €

Nichteheliche Lebensgemeinschaft – Ehe ohne Trauschein

Bernd Menz

Unverheiratete Paare, die in sogenannter „nichtehelicher Lebensgemeinschaft“ leben, sind bezüglich ihrer Verpflichtungen in der Regel Verheirateten gleich gestellt, vor allem in sozialrechtlicher Hinsicht. Was jedoch Rechte und Absicherung dieser Beziehungen ansonsten anbelangt, sieht es oftmals ganz anders aus – vor allem dann, wenn man sich nicht auskennt und nicht rechtzeitig vorsorgt. Das Seminar informiert über einige der wesentlichen Fragestellungen.

11303
Dienstag, 06. 05. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 12,90 €

NEU

Altersvorsorge für unter 35-Jährige

Volker Reif

Die Themen Altersvorsorge und Absicherung sind für junge Berufstätige wichtiger denn je. Die Zeiten, in denen die gesetzliche Vorsorge ausreichte, sind vorbei. Auch beim Schutz existenzieller Risiken, wie z.B. der Berufsunfähigkeit, wurden die staatlichen Leistungen drastisch gekürzt. Eigene Vorsorge schafft Abhilfe. Mit dem Kurs machen wir Sie fit dafür!
Er behandelt u.a. folgende Fragen: Wie beteiligen Sie Staat und Arbeitgeber beim Aufbau Ihrer Altersvorsorge? Riester & Rürup oder Fondsanlagen – welche Vorsorge eignet sich für Sie? Welche existenziellen Risiken müssen Sie als Berufseinsteiger absichern? Von welchen Versicherungsangeboten sollten Sie besser die Finger lassen? Sie erhalten einen anbieterneutralen Überblick über alle wichtigen Vorsorgebausteine sowie eine detaillierte Gegenüberstellung der jeweiligen Vor- und Nachteile.

11304
Dienstag, 20. 05. 14, 18:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 17,20 €

Kurze Wege zur Volkshochschule

Parkhaus Stadthalle K3N/Stadtmitte (P1)

Durchgehend geöffnet
Gebührenpflichtig:
Bis 20 Minuten 0,50 €
Bis 60 Minuten 1,00 €
Je weitere Stunde 1,00 €
Nachttarif 19:00 – 07:00 Uhr
Maximal 3,00 €
Tageshöchstbeitrag 10,00 €

Parkhaus Bahnhofstraße/Gasfabrik (P4)

Durchgehend geöffnet
Mo. – Sa. 7:00 – 19:00 Uhr:
Bis 2 Stunden je angefangene 25 Minuten 0,50 €
Ab 2 Stunden 1,00 €
Nachttarif 19:00 – 07:00 Uhr Pauschal 1,50 €
Sonntags Pauschal 1,50 €

Rathausgarage (P5)

Durchgehend geöffnet
Gebührenpflichtig: 07:00 – 19:00 Uhr
Bis 2 Stunden je angefangene 25 Minuten 0,50 €
Jede weitere Stunde 1,00 €
Ab 19:00 – 07:00 Uhr 2,00 €

Bitte beachten: **keine** Parkmöglichkeiten an der Schloßbergschule und in der Schloßgartenstraße.

Die Eigentumswohnung in rechtlicher Sicht

Bernd Menz

Das Seminar erläutert das Wesen des Wohnungseigentums, die Rechte und Pflichten der Eigentümer(innen), die Beschlüsse der Wohnungseigentümerversammlung, die Stellung der Hausverwaltung, die Erläuterung der Jahresabrechnung sowie das gerichtliche Verfahren. Grundsätzliche Neuerungen im Wohnungseigentumsgesetz werden berücksichtigt. Im Anschluss an den Vortrag verbleibt Zeit für Fragen.

11305
Dienstag, 24. 06. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 12,90 €

Erben, Schenken, Übergeben

Dr. Hans-Jürgen Kleinert

Das Seminar vermittelt wichtige Informationen zur Übertragung von Vermögen durch Schenkung, Übergabevertrag und im Wege der Erbfolge: gesetzliche Grundlagen, Gestaltungsmöglichkeiten, Sicherung des Übergebers, Vermeidung von Konflikten.

11306
Freitag, 27. 06. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 12,90 €

Naturwissenschaft Umwelt

NEU

vhs.Universität: Geschichte der Naturwissenschaft und Technik

Bei diesem neuen Angebot handelt es sich um ein Live-Online-Seminar, das in die vhs Nürtingen übertragen wird. Dies macht es möglich, die Vorträge hochkarätiger Referenten in ganz Deutschland kostengünstig und live zu verfolgen. Im Anschluss an die Vorträge können Sie in einem Livechat an der Diskussion teilnehmen und Ihre Fragen an die Referenten stellen. Es können sowohl Einzelvorträge besucht, als auch die ganze Reihe zu vergünstigten Konditionen gebucht werden. Dazu gehören folgende Vorträge:

Die Industrialisierung Europas

Der Übergang von agrarischen zu industriellen Wirtschafts- und Gesellschaftsformen im 18./19. Jahrhundert
Mittwoch, 12.03. 2014, 19.00 – 20.30 Uhr
PD Dr. Armin Owzar (Geschichte der Neuzeit, Universität Paris 3)

Die Geschichte unseres Klimas

Historische Klimatologie und Erforschung der Klimafolgen
Mittwoch, 02.04. 2014, 19.00 – 20.30 Uhr
Prof. Dr. Rüdiger Glaser (Institut für Physische Geographie, Universität Freiburg)

Die fünf Sinne und die Industrielle Revolution

Der Einfluss der Urbanisierung und Technisierung auf die sinnliche Wahrnehmung
Mittwoch, 07.05. 2014, 19.00 – 20.30 Uhr
Prof. Dr. Robert Jütte (Institut für Geschichte der Medizin, Bosch Stiftung/Universität Stuttgart)

Physik-Nobelpreis 2013

Wie wir ein Higgs-Teilchen fanden! Die Geschichte des Higgs-Mechanismus und des europäischen Kernforschungszentrums Cern
Mittwoch, 28.05.2014, 19.00 – 20.30 Uhr
Dr. rer. nat. Michael Eppard (Max-Planck-Institut für Festkörperforschung, Stuttgart)

11401
Mittwoch, 12. 03. 14, 19:00–21:15 Uhr
Mittwoch, 02. 04. 14, 19:00–21:15 Uhr
Mittwoch, 07. 05. 14, 19:00–21:15 Uhr
Mittwoch, 28. 05. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 18 €
Gebühr Einzelvorträge: 6 € (Abendkasse)

Gartengestaltung mit Stauden

Monika Knoch

Stauden, winterharte Pflanzen, sind aus unseren Gärten nicht wegzudenken. Mit verschiedenen Farben, Formen und Strukturen bieten sie eine unglaubliche Vielfalt an Kombinationsmöglichkeiten. Mit Stauden lassen sich lebendig wirkende Gartenbilder gestalten, die ihr Aussehen im Laufe der Jahreszeiten ändern und niemals langweilig werden. Im Seminar werden Stauden für unterschiedliche Standorte im Garten vorgestellt.

11403
Mittwoch, 19. 03. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 10,50 €

Kulinarisch-kulturelles Kräuterseminar

Führung mit Anmeldung. Lonie Geigle

Beginnen werden wir die Veranstaltung mit einem Spaziergang durch Kräuterwiesen auf der Albhochfläche zu einem wunderbaren Aussichtspunkt mit Blick auf eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft, geschaffen durch die Bewirtschaftung unserer Vorfahren, geprägt durch die Erdgeschichte und die Geschichte unserer Kulturen. Die neueste Auszeichnung ist die UNESCO Anerkennung als Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Kräuter erkennen und bestimmen, Kräutergeschichten und Kräuterverwendungen werden besprochen. Nach der Wanderung werden die Kräuter teilweise verarbeitet zu kleinen Gerichten. In gemütlicher Runde wird verkostet, sowie eine Kräuterplauderstunde und Informationsrunde durchgeführt.

11404
Samstag, 31. 05. 14, 13:00–19:00 Uhr
Bad Urach-Hengen, Treffpunkt: Böhringerstr. 26
Gebühr: 29 € (keine Ermäßigung)

Ihr Wohlfühlgarten

Monika Knoch

Finden Sie einen Garten, der zu Ihnen passt und machen Sie aus der Grünfläche vor und hinter dem Haus einen Refugium in dem Sie sich so richtig wohl fühlen. Schaffen Sie Lieblingsplätze für sich, die Familie und Ihr Haustier.
Der Kurs bietet Lösungen zur Gestaltung, Auswahl der Pflanzen und Materialien. Bringen Sie Bilder Ihres Gartens, Ihrer Terrasse oder des Balkons mit und nutzen Sie die Wochen vor dem Kurs, um Ihre Wünsche und Ideen zu sammeln und aufzuschreiben.

11405
Dienstag, 06. 05. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 10,50 €

Anzeige

frische Ideen für freundliche Gärten
die bäumler
Individuelle Gärten
Am Rägerwald 2 Nürtingen-Raidwangen Tel. 07022-94 97 70 www.die-baeumler.de

Psychologie Rhetorik Philosophie

Fachbereichsleitung:
Dr. Peter Sindlinger

Psychologie 13
Rhetorik 13
Philosophie 14

Psychologie

Sigmund Freud — Literat der Seele

Lesung. Robert Arnold

„Vor einiger Zeit machte ich in Gesellschaft eines schweigsamen Freundes und eines jungen, bereits rühmlich bekannten Dichters einen Spaziergang durch eine blühende Sommerlandschaft. Der Dichter bewunderte die Schönheit der Natur um uns, aber ohne sich ihrer zu erfreuen. Ihn störte der Gedanke, daß all diese Schönheit dem Vergehen geweiht war, daß sie im Winter dahingeschwunden sein werde, aber ebenso jede menschliche Schönheit und alles Schöne und Edle, was Menschen geschaffen haben und schaffen könnten. ...“

75 Jahre nach Freuds Tod hat sich die Psychoanalyse zu einer Leitwissenschaft der westlichen Kultur entwickelt. Neben dem Text „Vergänglichkeit“ werden auch Briefe und lebendige Fallberichte zu Gehör gebracht, die es möglich machen, Freud beim Zuhören neu zu entdecken, als Literaten der Seele.

In Kooperation mit der Buchhandlung im Roten Haus

12100
Dienstag, 11. 03. 14, 20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Buchhandlung Rotes Haus
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

„Ruhestand“ — was nun? Vorbereitung auf die dritte Lebensphase

Rudolf Horn
Näheres im Fachbereich Politik.

11201
Donnerstag, 13. 03. 14, 17:30–19:30 Uhr
Donnerstag, 10. 04. 14, 17:30–19:30 Uhr
Donnerstag, 08. 05. 14, 17:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 37,40 €

Mehr Leben — Antworten auf den demografischen Wandel

Vortrag. Dr. Henning Scherf

Nähere Informationen im Fachbereich Politik.

11205
Dienstag, 08. 04. 14, 20:00 Uhr
Nürtingen, Volksbank, Konferenzzentrum, 3. OG
Gebühr: 6 € (Abendkasse)

Dicke sind gemütlich…Vorurteile und andere Einschränkungen unserer Wahrnehmungen

Dr. Peter Krebietke

Unsere Wahrnehmungen sind nicht nur abhängig von den Unzulänglichkeiten unserer Sinnesorgane. In viel gravierenderem Ausmaß unterliegen sie der Filterwirkung des Gehirns. Abhängig vom Vorwissen, eigenen Erfahrungen und dem sozialen Umfeld nehmen wir manche Gegebenheiten unterschiedlich rasch und intensiv wahr. Entsprechend unterschiedlich werden solche Eindrücke verarbeitet und beantwortet. Manche Sinneseindrücke gelangen aber nicht einmal in das Bewusstsein und bleiben so unbeantwortet.

Wie kommt es zu solchen Wahrnehmungseinschränkungen? Inwieweit können sie sogar hilfreich sein, inwieweit behindern sie uns? Haben wir Möglichkeiten, sie bei uns selber zu lokalisieren und eventuell aufzuheben?

Diese Fragen wollen wir mit Selbstversuchen, Erfahrungsbeispielen und viel Humor an einem Abend klären.

12101
Dienstag, 18. 03. 14, 19:30–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 10,80 €

Jeder ist seines Glückes Schmied

Dr. Peter Krebietke

Für jeden Menschen ist Glück etwas anderes: gesund zu sein, geliebt zu werden, keine finanziellen Sorgen zu haben, gelassen und entspannt zu sein. So verschieden die Vorstellungen vom Glück auch sind, so haben sie dennoch eines gemeinsam: das Gefühl des Glücks umfasst uns ganz. Es entfaltet seine positiven Wirkungen nicht nur im Kopf, sondern auch im ganzen Körper. Die unterschiedlichen Vorstellungen vom Glück spiegeln die unterschiedlichen Erfahrungen wider, die jeder gemacht hat. Diesen können wir nachgehen. Glück kann man nicht herbeizaubern, aber wir können den Boden für weitere Glücksmomente bereiten. Anhand von Bildern, Tests und Fragebögen können wir vieles klären und uns Verborgenes bewusst machen. In welchen Situationen bin ich zufrieden? Was belastet mich? Wie kann ich unangenehme Situationen verändern? Solchen und ähnlichen Fragen nachzugehen lohnt sich. Das Erfahrungswissen anderer und die Ergebnisse der Positiven Psychologie wollen wir im Abendseminar für uns aufbereiten. Am Ende werden wir – auch mit Hilfe einfacher Entspannungstechniken – vieles mit anderen Augen sehen und damit der Zufriedenheit und dem Glück den Weg bereiten.

12102
2-mal, dienstags, ab 25. 03. 14
19:30–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 21,60 €

Gruppendynamisches Seminar

Dr. Joachim Trautwein

Das Seminar bietet eine Möglichkeit, die Erfahrungen und Einstellungen der Teilnehmer(innen) mit Hilfe verschiedener Methoden deutlich zu sehen und zu verstehen. Dabei geht es darum, sowohl die bisherigen Orientierungen, das bisherige Denken und Handeln in seiner Bedeutung und in seinem Sinn zu sehen, als auch darum, Neuorientierungen zu eröffnen. Neue, erweiterte Perspektiven ergeben sich, wenn innere und äußere Einstellungen in gegenwärtigen Zusammenhängen als veränderbar erlebt werden. Vor allem die Wertschätzung eigener und fremder Möglichkeiten, die Wiederentdeckung elementarer Gefühle und der Zugang zu konstruktiver Aggression vermitteln neue Chancen zur Erfahrung von Sinn und Lebensfreude.

Verschiedene Arbeitsweisen der modernen Psychologie (unter anderem Psychodrama, Gestaltpsychologie, Körperarbeit, kreative Medien, Phantasiereisen, familiengeschichtliche Analyse, Familienaufstellungen) sind vorgesehen. Das Seminar ist für jeden geeignet, der den Wunsch hat, sein Verhalten und seine Beziehungen zu sensibilisieren.

Der Kursleiter ist Theologe, Historiker und Psychotherapeut (HP).

12103
8 Termine, 10:00–18:00 Uhr, 08. 02., 15. 03., 12. 04., 17. 05., 27.–29. 06. und 12. 07. 14
Kusterdingen, Dr. Trautwein
Gebühr: 208 €

Rhetorik

Damit die Stimme stimmt

Stimm- und Sprechtraining
Franz W. Kunstleben

Durch ganzheitliches Üben werden Wege aufgezeigt und erprobt, wie wir mit unserer Stimme bewusster, lebendiger und wirksamer umgehen können — beim Vortragen und in freier Rede, in wichtigen Gesprächen und Auseinandersetzungen. Denn nicht zuletzt entscheidet unsere Stimme, ob und wie etwas „ankommt“! Der Ton macht die Musik! — und ist Bestandteil jeder Botschaft.

Rhetorische Übungen sind vor allem dann effektiv und hilfreich, wenn sie Spaß machen, Kreativität freisetzen und so unser Selbstbewusstsein stärken.

12202
4-mal, dienstags, ab 11.03.14
18:15–20:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 60 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Leider melden sich immer mehr Teilnehmer(innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben. Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Überzeugen Sie mit Ihrer Stimme

Traute Surborg-Kunstleben

Ein klangvolles, „stimmiges“ Sprechen setzt eine entspannte Haltung voraus, denn die Stimme ist ein untrüglicher Spiegel unseres Selbst. Beim Sprechen kommt unsere gesamte „Verfassung“ zum Aufdruck: unsere Stimmung; unsere Beziehung zu unserem Gegenüber; unser Engagement; Unsicherheit oder Selbstbewusstsein; Angriff oder Verteidigung.
In diesem Seminar werden durch ein ganzheitlich gestaltetes Üben Wege aufgezeigt, wie wir unsere Stimme pflegen und kräftigen können. Durch rhythmisches, melodisches und dynamisches Sprechen lernen wir, unserer Stimme Raum und Spannkraft zu geben.
Die TSK-Methode zeichnet sich aus durch: Professionelle Methoden und ein ganzheitliches Verständnis der Wirkungen von Körperhaltung, Stimme und Sprache.

12203
Sonntag, 30. 03. 14, 09:30–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 45 €

Anzeige

Eine Auswahl aus unserem Frühjahrsprogramm:

Prof. Dr. A. Beutelspacher: „Warum Kühe gern im Halbkreis grasen“
und andere mathematische Knobeleien
Do., 20.Febr., 20 Uhr
in Nürtingen oder Kirchheim

Christophs Experimente
mit Christoph Biemann
von der Sendung mit der Maus
Sa., 22. Febr., 16.15 Uhr
in Nürtingen

Herodots griechische Geschichte
Prof. Dr. Peter von Möllendorff
und Rudolf Guckelsberger
Einführung und Rezitation
Do., 8. Mai, 20 Uhr,
in Nürtingen

Holen Sie sich unser ausführliches Programm!

Zimmermann Die Buchhandlung in Nürtingen und Kirchheim

www.buchhaus-zimmermann.de

Schläft ein Lied in allen Dingen — Rezitationsseminar

Heide Mende-Kurz

Für alle Interessierten von 15 — 80 Jahren, die Gedichte und Prosa ausdrucksstark rezitieren lernen wollen. Für Geburtstage, Feiern und besondere Gelegenheiten.
Poetische Sprache ist niemals einfache Information. Gedichte zu interpretieren ist tödlich für die Poesie, denn sie eröffnet sich erst, wenn wir die Lautbilder, gemalt aus Volkalen, Konsonanten und Rhytmus zum Leben erwecken. Wir üben also Artikulation der Vokale und Konsonanten und Rhythmusempfinden.

12204
3-mal, freitags, ab 09. 05. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 30 €

Starke Argumente

Traute Surborg-Kunstleben

Inhalte und Ziele:
- entschieden, selbstbewusst und engagiert frei sprechen
- Vorbereitung und Präsentation von Gesprächsbeiträgen und Reden zu verschiedenen Anlässen und Themen
- Pro und contra-Argumentation
- strittige Punkte klären, brauchbare Lösungen erarbeiten
- das allmähliche Verfertigen der Gedanken beim Sprechen (Kleist)
- Übungen für Atem, Stimme, Körperhaltung, Energie, Konzentration, Vorstellungskraft und Gedankenführung

Methoden:
Einzel- und Gruppenarbeit; verschiedene Übungen; Feedback zum persönlichen Redestil.

12205
Sonntag, 11. 05. 14, 09:30–17:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 50 €

Freie Rede — ohne Stress

Eine Einführung mit praktischen Übungen
Franz W. Kunstleben

Gelassen, genau und bewusst frei sprechen zu können — auch in Situationen, die Stress verursachen — ist eine Fähigkeit, die man mit einiger Übung durchaus erlernen kann.
Das Seminar will Wege aufzeigen, wie wir gute Voraussetzungen dafür schaffen: Die Vorstellungskraft klar und deutlich, der Gedanken- und Redefluss lebendig und strukturiert, die Vortagsweise engagiert und ansprechend — selbst im Stress.
Übungen für Körperhaltung und Atmung, Stimme und Sprache, Konzentration und wache Präsenz werden die Arbeit im Seminar begleiten und auflockern.

12206
Freitag, 23. 05. 14, 18:15–20:45 Uhr
Samstag, 24. 05. 14, 09:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 60 €

Philosophie

„Wir brauchen eine Bildungsrevolution!“

Vortrag Prof. Dr. Richard David Precht
Näheres im Fachbereich Politik.

11203
Donnerstag, 03. 04. 14, 20:00 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Festsaal
Gebühr: 15 € (Vorverkauf und Abendkasse)

Von der Natur zur Kultur

Dr. Wolfgang Hauger

Wir sind Teil der Natur, leben aber hauptsächlich in einer vom Menschen geschaffenen technischen und kulturellen Welt. Wie haben sich unsere geistigen und psychischen Fähigkeiten aus der Natur heraus entwickelt und wie ist daraus die Kultur entstanden? Wir wollen Verbindungen herstellen zwischen Körper und Geist, zwischen einer naturwissenschaftlichen und einer geisteswissenschaftlichen Beschreibung des Menschen. Was an uns ist Natur, was Kultur?

12301
2-mal, mittwochs, ab 02. 04. 14
19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 29,40 €

Philosophisches Café in Aichtal

18.03.2014 Ist Freiheit eine Illusion?
13.04.2014 Menschenbilder
Näheres unter der Außenstelle Aichtal

Ethik im 21. Jahrhundert

Michael Nerurkar

Ethik gehört seit jeher zu den Kerndisziplinen der Philosophie. Es sollte aber nicht übersehen werden, dass die Probleme, mit denen Ethik zu tun hat, sich über die Zeiten wandeln: Manches von dem, was die Menschen in früheren Zeiten umtrieb, lässt uns heute kalt; andererseits stehen wir heute vor ethischen Fragen, die noch vor wenigen Jahrzehnten kaum abzusehen waren. Neben einer Erarbeitung der klassischen Ansätze in der philosophischen Ethik soll es daher hier auch um eine Bestandsaufnahme gehen: Welches sind die drängenden neuartigen ethischen Probleme unserer Zeit und welches Potential haben die klassischen Ansätze in der Ethik, diese zu bewältigen?

12302
2-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 29,40 €

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!
Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Literatur Kunst Gestalten

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.
Yvonne Beiß

Literatur 15
Kunst 16
Fotografie/Video 17
Malen/Zeichnen/Experimentieren 17
Keramik/Plastisches Gestalten/Werken 19
Mode & Kosmetik für Sie und Ihn 20
Musik und Spiel 20

Literatur

Autorenkreis Atmosphäre

Beate Treutner

Der „Autorenkreis Atmosphäre“ ist ein Treffpunkt für Menschen mit Freude am Schreiben. Durch Anregungen entwickeln wir im Spiel mit Sprache und Worten, mit Fantasie und Gefühl unsere persönlichen Texte, je nach Neigung, autobiografisch, lyrisch oder frei erfunden. Im feinfühligen und respektvollen gegenseitigen Umgang tragen wir uns diese innerhalb der Gruppe vor und überarbeiten sie, falls erforderlich. Im Jahresverlauf haben wir Gelegenheit, unsere Texte im Rahmen einer Lesung einem größeren Publikum vorzutragen.
Interessierte sind jederzeit zu einer unverbindlichen „Schnupperteilnahme“ eingeladen. Da der Kurs 14-tägig stattfindet, melden Sie sich bei Interesse bitte vorab bei der Kursleiterin Beate Treutner, telefonisch unter 07022/244108, per E-Mail unter Schreiberlinge2011@googlemail.com oder bei der vhs Nürtingen.

21101
9-mal, montags, 14 täglich ab 17. 02. 14
19:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

Wortwerk – Kreatives Schreiben

für Einsteiger(innen)
Angelika B. Lauppe

Mit Worten spielen, mit Worten werken. Schreiben macht einfach Spaß. WortWerk ist eine vor kurzem gegründete Gruppe von Schreibenden, die alle Interessierten anregen und ermuntern möchte, sich einmal schreibend auszuprobieren. Wir gehen das Schreiben behutsam an, erstellen auf Anregung kleine Texte und setzen uns sanfte Ziele. Wir lassen unserer Phantasie freien Lauf, entdecken die eigene Kreativität und erleben, wie schon am ersten Abend erstaunliche Kurztexte, auch Atem- und Minutentexte genannt, entstehen können. Die „alten Neuen“ freuen sich über jeden „neuen Neuen“.
Anfragen auch an mail@angelikablauppe.de oder über die Seite www.angelikablauppe.de

21102
Dienstag, 18. 03. 14, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 08. 04. 14, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 06. 05. 14, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 03. 06. 14, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 01. 07. 14, 19:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 40 €

„Bereit zum Abschied sein und Neubeginne“ – Lebensstufen

Dr. Waltraud Falardeau

Jugend und Alter sind nicht so sehr Abschnitte des Lebens, sie sind vor allem ein Zustand der Seele. Entscheidend ist, ob wir mit Neugier, Phantasie und Mut dem allgemeinen Hang zur Bequemlichkeit entgehen und unsere Lebensreise als einen beständigen inneren Prozess des Wachsens und Werdens erleben.
Diese Veranstaltung möchte mit Hilfe der Literatur und auch Erkenntnissen der neueren Hirnforschung wichtige Aspekte der Lebensphasen und des lebenslangen Lernens aufgreifen. Zudem soll die Möglichkeit zunehmender Freiheit diskutiert und überlegt werden, wie wir unserem Leben die „Würze“ geben können, die es verdient.
Im Rahmen der Nürtinger Frauentage.

21103
Freitag, 14. 03. 14, 19:30–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 12 €

Literatur am Montagmorgen

Dr. Waltraud Falardeau

In diesem Semester steht der Literaturnobelpreisträger Albert Camus im Vordergrund, der vor 100 Jahren geboren wurde. Wir wollen uns seinem autobiografisch gefärbten Werk „Der erste Mensch“ widmen. Die weitere Lektüre wird gemeinsam festgelegt.

21104
4-mal, montags, 14 täglich ab 17. 03. 14
10:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7
Gebühr: 27,70 €

Das Hölderlin-Archiv der Württ. Landesbibliothek

Führung ohne Anmeldung
Dr. Jörg Ennen

Das Hölderlin-Archiv ist die zentrale Arbeitsstelle für die internationale Forschung über den Dichter Friedrich Hölderlin. Es ermittelt und erwirbt möglichst alle Textausgaben Hölderlins, die wissenschaftliche Literatur und die Zeugnisse der Rezeption in Literatur, Theater, Musik, bildender Kunst und anderen Bereichen der Kultur. Eine Einführung soll mit dem Alltag eines Dichterarchivs im Rahmen einer wissenschaftlichen Allgemeinbibliothek bekannt machen.
Eine Kooperation mit dem Schwäbischen Heimatbund und Hölderlin-Nürtingen e.V.

21105
Donnerstag, 10. 04. 14, 12:45–18:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Bahnhof, Eingangshalle
Gebühr: 10 € (Tageskasse)

Orte der Literatur: Lauffen und Marbach

Führung mit Anmeldung

Der Tagesausflug mit dem Bus führt auf Hölderlins Spuren den Neckar hinab: in seine Geburtsstadt Lauffen und nach Marbach. Wie wird an diesen Orten die Erinnerung an Friedrich Hölderlin konkret umgesetzt?
Das Motto: „Niemand wird als Dichter geboren“ ist für seine Geburtsstadt Lauffen eine positive Herausforderung, denn Dichtung kann eine Stadt bereichern. Hier stehen eine Stadtführung, der Besuch der Hölderlin-Ausstellung im Museum und des Hölderlin-Denkmals im Kreisverkehr auf dem Programm. Nach der Mittagspause geht es weiter nach Marbach. Das Deutsche Literaturarchiv Marbach (DLA) ist eine der bedeutendsten Literaturinstitutionen weltweit. In seinen Sammlungen bewahrt es eine Fülle kostbarster Quellen der Literatur- und Geistesgeschichte. Uns erwartet eine fachkundige Führung im Schiller-Nationalmuseum. Nach einer Kaffeepause und/oder freier Erkundung des Literaturmuseums der Moderne (LIMO) geht es zurück nach Nürtingen.
Eine Kooperation mit dem Schwäbischen Heimatbund und Hölderlin-Nürtingen e.V.

21106
Sonntag, 11. 05. 14, 09:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Omnibusbahnhof, Sondersteig
Gebühr: 35 € (keine Ermäßigung)

„Worte, Träume und mehr ...“

Lesung
Autorenkreis Atmosphäre, Beate Treutner

Mit Silben jonglieren, mit Worten spielen, Texte entstehen lassen, Stimmungen erzeugen, die Zuhörer in andere Welten entführen. Diese Leidenschaft verbindet seit nunmehr 30 Jahren die Mitglieder des Autorenkreises Atmosphäre, die an diesem Abend das Geschaffene in einer Lesung vortragen.

21107
Freitag, 16. 05. 14, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche, Dachgeschoss
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

Per Pedal zur Poesie

Geführte Radtour zu literarischen Orten
Führung mit Anmeldung
Ingrid Dolde, Michael Stülpnagel

In unserer Region gibt es den Radweg Nr. 8 der Marbacher Reihe „Per Pedal zur Poesie“. Zahlreiche Bezüge zu Literaten und zur Literatur sind darin zu finden. Unterwegs eröffnen sich wunderbare Aus- und Einblicke auf die Alb, die Täler des Neckars. Man kann so die in der Literatur gepriesene Landschaft neu erleben und die Gegend, mit der Friedrich Hölderlin, Eduard Mörike und Peter Härtling eng vertraut waren, wird auf neue Weise erfahrbar.

Unterwegs machen wir Station in den Kirchen in Grötzingen, Denkendorf und Köngen. Hier liest der Schauspieler Michael Stülpnagel Briefe, Gedichte und kleine Geschichten von Hölderlin, Mörike und anderen.
Gegen 17.00 Uhr am Stadtmuseum ist noch Gelegenheit, die Tour mit einem Rundgang durch die Hölderlin-Abteilung zu beenden, und gemütlich in der Museumsscheune den Tag Revue passieren zu lassen.
In Kooperation mit der Stadt Nürtingen, Amt für Tourismus, dem Stadtmuseum, dem ADFC, der Arbeitsstelle für literarische Museen, Archive und Gedenkstätten Marbach und Hölderlin-Nürtingen e.V.
Die Veranstalter übernehmen keine Haftung.

21108
Sonntag, 29. 06. 14, 11:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Stadtmuseum
Gebühr: 15 €

In Hölderlins Landschaft: Goldner Spaziergang auf dem Hölderlinweg

Führung ohne Anmeldung. Ingrid Dolde

Wir beginnen am Pfeiferbrunnen in Hardt und wandern zur sanierten Teufelsbrücke und zum Winkel von Hardt. Themen der geführten Tour sind, neben den geologische Grundlagen und der Nutzung der Landschaft durch den Menschen, auch die literarischen und historischen Spuren auf dem Weg. Neben der von der Teufelsbrücke erlebten Geschichte, begleiten uns Texte von Friedrich Hölderlin, Gustav Schwab, Wilhelm Hauff und Peter Härtling auf diesem Goldnen Spaziergang.
Eine Kooperation mit Schwäbischem Heimatbund, Schwäbischem Albverein und Hölderlin-Nürtingen e. V.

21109
Samstag, 12. 07. 14, 13:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hardt, Pfeiferbrunnen
Gebühr: 4 € (Tageskasse)

Liebe – ein unerschöpfliches Thema

Was wären Gedichte, Erzählungen und die Bühne ohne betörende Liebeserquickungen und aufregende Liebesverstrickungen? Sie sind eingeladen zu einem vergnüglich-besinnlichen Abend über die Liebe in all ihren Schattierungen. Lassen Sie sich verzaubern von Gedichten und kleinen Texten und der musikalischen Begleitung von Cembalo und Flöte inmitten der Blütenpracht des Tachenhäuser Hofes.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

„Mein Herz will zu dir" – Der Liebe Freud und Leid

Literarisch-musikalischer Abend
Dr. Waltraud Falardeau (Rezitation), Sabine Bartl (Flöte), Gabriele Hermann (Cembalo)

21110
Freitag, 18. 07. 14, 19:30–21:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgarten
Gebühr: 12 €

„Mein Herz will zu dir" – Der Liebe Freud und Leid

Literarisch-musikalischer Abend
Dr. Waltraud Falardeau (Rezitation), Sabine Bartl (Flöte), Gabriele Hermann (Cembalo)

21111
Samstag, 19. 07. 14, 19:30–21:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgarten
Gebühr: 12 €

Kunst

Jugendstil, Bauhaus und HFG Ulm: Vom Kunsthandwerk zum Industrial Design

An fünf Vormittagen wird die Entstehung und Entwicklung des Industrial Design näher betrachtet. Anfänge zu einem neuen Stil finden sich im Jugendstil, besaßen aber schon Vorläufer in der englischen Arts & Crafts-Bewegung. Damals ging es aber noch nicht um industrielle Produktion, ganz im Gegenteil: Diese wurde strikt abgelehnt. Für die Zusammenarbeit mit der Industrie war das Bauhaus erstmals maßgeblich mitverantwortlich und zeigt – oftmals unbewusst und unerkannt – Auswirkungen bis in unsere Tage. Nach dem Auflösen des Bauhauses durch die Nazis 1933 gab es viele Ansätze, die Ideen des Bauhauses weiterleben zu lassen. Heute stellt die Hochschule für Gestaltung in Ulm einen legitimen Nachfolger dar und ist auf dem besten Wege, ebenfalls zum Mythos zu werden.

Jugendstil, Bauhaus und HFG Ulm: Vom Kunsthandwerk zum Industrial Design

Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

22101
5-mal, dienstags, ab 11. 03. 14, 09:30–11:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 46,70 €

22102
5-mal, donnerstags, ab 13. 03. 14
09:30–11:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 46,70 €

Die Neuhängung der Staatsgalerie

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Seit Anfang 2013 besitzt die Staatsgalerie Stuttgart eine neue Direktorin: Christiane Lange. Sie hat die Dauerausstellung verändert und alle Räume neugestaltet. So kann man nun Altbekanntes neu erleben und Neues entdecken und das wollen wir an einem Samstagnachmittag zusammen tun.

22103
Freitag, 21. 03. 14, 14:00–16:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Neue Staatsgalerie, Foyer
Gebühr: 18 € (keine Ermäßigung)

Die Hochschule für Gestaltung in Ulm

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Im Jahre 1953 wurde in Ulm die Hochschule für Gestaltung (HFG) gegründet. Inge Scholl wollte eine Institution schaffen, um die Erinnerung an ihre beiden Geschwister lebendig zu halten. Aus dieser Idee entwickelte sich eine der wichtigsten Kunst- und Designschulen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, die heute als wichtige Nachfolge des Bauhauses betrachtet wird.
Seit September 2013 befindet sich eine umfassende Dauerausstellung zum Thema HFG in den ehemaligen Schulgebäuden auf dem oberen Kuhberg in Ulm. Wir werden das Gebäude besichtigen, ein Meisterwerk der frühen Betonarchitektur von Max Bill, dem ersten Direktor der Schule, und auf den Spuren der HFGler wandeln. Dr. Martin Mäntele, der neue Direktor des HFG Archivs, wird zusammen mit Barbara Honecker durch das Haus und die Sammlung führen. Nach einer Mittagspause in der ehemaligen Mensa der HFG geht es in die Stadt zurück und wir werden uns im Ulmer Museum die Neupräsentation des Löwenmenschen anschauen und in die Kunsthalle Weishaupt einen Blick werfen.

22104
Samstag, 24. 05. 14, 07:50–19:00 Uhr
Nürtingen, Bahnhof, Bahnhofshalle
Gebühr: 41,30 € (keine Ermäßigung)

Das Paradies und unsere Vorstellung davon

Führung und Vortrag mit Anmeldung
Dr. Katrin Burtschell

„Personal Paradise", unter diesem Titel präsentieren Studierende der Freien Kunstakademie in Nürtingen vom 27.6. – 20. 7. 2014 Arbeiten, die sich mit dem Thema Paradies, vor allem dem persönlichen Paradies, einem Zustand der als Idealzustand zu verstehen ist, auseinandergesetzt haben.
Dr. Katrin Burtschell, Leiterin der Kunstakademie und Dozentin für Kunstgeschichte, die über zwei Semester hinweg gemeinsam mit den Studenten den Themenkomplex Paradies bearbeitet hat, hält einen kurzen Vortrag zum Thema Paradies und Garten Eden in der Kunstgeschichte und führt anschließend durch die Ausstellung „Personal Paradise".

22105
Freitag, 03. 07. 15, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Galerie in der Fabrik, Neckarstr. 11
Gebühr: 8 €

Impressionismus

Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Wer kennt sie nicht, die Mohnfelder von Claude Monet, seine Seerosen oder die hübschen Mädchen von Auguste Renoir? Aber das ist längst nicht alles zum Thema Impressionismus. Im Seminar werden die Hauptvertreter der Bewegung genauer untersucht, dazu kommt die Bedeutung der direkten und indirekten Vorläufer und Wegbereiter und am Ende ist noch die Frage zu erörtern, wie wichtig waren sie denn nun eigentlich für die Entwicklung der Kunst des 20. Jahrhunderts? Hatten sie wirklich die Bedeutung, wie es heute den Anschein hat oder ist ein verklärtes Bild im Lauf der Zeit von den Impressionisten entstanden?

22106
4-mal, dienstags, ab 01. 07. 14
09:30–11:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 37,30 €

Unbekanntes Katalonien – Verborgene kunsthistorische Schätze abseits bekannter Wege

Katalonien hat viel mehr zu bieten als Barcelona und die Costa Brava. Die Region, die ehemalige Grafschaft Katalonien, die heute zu den beiden Nachbarstaaten Frankreich und Spanien gehört und durch das Gebirgsmassiv der Pyrenäen getrennt ist, besitzt einen ganz besonderen Zauber.
Ziel unserer Reise sind beiderseits der Pyrenäen liegende verborgene Schätze.
So bewegen wir uns auf den Spuren frühester Romanik mit dem Besuch von Klöstern wie San Pere de Rodes und Saint-Genis-dès-Fontaines, das den ältesten bildplastischen Schmuck eines Gebäudes aus der Romanik aufweist.
Aber genauso bedeutend ist die Kunst des 20. Jahrhunderts. In dem französischen Küstendörfchen Collioure hat Henri Matisse zu seiner eigenen charakteristischen Malweise gefunden. In Céret hat Pablo Picasso während seiner kubistischen Phase viele Sommer verbracht und bedeutende Künstlerkollegen mitgebracht.
Und nicht zu vergessen Salvador Dalí, der geniale Exzentriker der Surrealisten, dessen Heimatstadt Figueres wir natürlich einen ausführlichen Besuch abstatten. Mit dem sogenannten „Dalianischen Dreieck“, Figueres, Port Lligat und Pubol, das sind die drei Orte, an denen er lebte und die heute seine Museen beherbergen, werden wir ihm selbst und dem Surrealismus ein großes Stück näherkommen.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts: SKR Reisen GmbH. Anmeldeschluss für diese Reise ist der 18. Juli 2014.

Anmeldung bitte direkt bei der vhs Kirchheim unter Telefon 07021-973030 oder:
info@vhskirchheim.de
www.vhskirchheim.de

Kursnr. 141-R013
22.09. – 28.09. 2014
Gebühr: 1537,00 €
pro Person Basis DZ
EZ-Zuschlag: 195,00 €

Fotografie Video

vhs-Foto-Treff

Dozententeam

Fotografie ist ein faszinierendes Medium. Alle, die sich ein wenig damit beschäftigen, erkennen schnell die vielfältigen Möglichkeiten, die sich eröffnen: Fotografie als Dokumentation, als künstlerischer Ausdruck, als Chance Dinge darzustellen, die unser Auge in dieser Weise nicht erkennt. Mit der Fotografie kann man sich individuell beschäftigen, sie ist aber immer auch Gegenstand gemeinsamer Diskussion. Die vhs Nürtingen bietet einen Fototreff an, der für all jene ein Forum bieten soll, die sich mit anderen über dieses Thema auseinandersetzen wollen. Darüber hinaus bietet die vhs in ihren Räumlichkeiten natürlich auch die Möglichkeit, fotografische Arbeiten, die im vhs-Treff oder aus dem vhs-Treff heraus entstanden sind, auszustellen.

24000
11-mal, freitags, 14 täglich ab 21. 02. 14
19:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Malen Zeichnen Experimentieren

Radieren

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Michael Helm

Eine Radierung anzufertigen ist weit weniger kompliziert, als gemeinhin angenommen wird. Gerade für Menschen, die gerne zeichnen, bietet sich dieser Kurs an. Es gibt an den acht Kursabenden vielfältige Möglichkeiten, eigene Ideen oder vorgegebene Themen künstlerisch auf einer Kupferplatte umzusetzen, um dann von diesem Motiv beliebig viele Drucke machen zu können. Die Teilnehmer(innen) arbeiten gegenständlich oder abstrakt, schwarz/weiß oder in Farbe. Auch malerische Impulse können gesetzt werden. Sämtliche Radiertechniken werden theoretisch erläutert und praktisch vorgeführt.

25001
8-mal, mittwochs, ab 19. 03. 14
17:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 85,40 €

ARTerminal no. two

Am letzten Wochenende der Sommerferien 2014 öffnet zum zweiten Mal das „ARTerminal“ seine Pforten: Auf dem Areal der Alten Seegrasspinnerei und anderswo in Nürtingen erwartet Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren tagsüber ein Kaleidoskop an künstlerischen Workshops – an den Abenden starten unter freiem Himmel die „Nightflights“ mit Musik, Tanz, Theater und Poesie. Weitere Infos unter: www.ARTerminal.de
In Kooperation mit der vhs Nürtingen

Buchillustration – Kinder-, Jugend-Fachbücher und Comics

Egal ob Sie professionell oder nur zum eigenen Spaß illustrieren wollen, lernen Sie in diesem Kurs universelle Grundlagen des Zeichnens und Malens kennen. Themen wie: Proportion des Menschen, Fabeltiere, Phantasiewesen, Gebäude, Fahrzeuge, Gegenstände und Landschaften werden besprochen. Mit Hilfe der Karikatur-Technik lernen wir, wie man übertreibt und stilisiert. Zum Thema Farbe werden unterschiedliche Techniken wie z. B. Aquarellfarben, Acrylfarben und Holzbuntstifte gezeigt. Für welche Technik Sie sich entscheiden oder ob Sie lieber nur mit Bleistift, Filser oder Tuschefeder zeichnen wollen, ist Ihre Entscheidung. Des Weiteren werden Illustrationen von bekannten Kinderbüchern analysiert und wer sich gerne einmal bei einem Verlag bewerben möchte, bekommt Informationen über die wichtigsten Deutschen Kinderbuchverlage. Doch am wichtigsten ist der Spaß beim Entdecken der eigenen Phantasie und Kreativität.
In Zusammenarbeit mit der vhs Kirchheim
Mitzubringen: Bleistift und Zeichenblock. Falls vorhanden: weitere Zeichenmedien und Aquarell- oder Acrylfarben.

Buchillustration – Kinder-, Jugend-Fachbücher und Comics

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Frank Kleinknecht

25002
4-mal, freitags, ab 21. 02. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 48 €
Kleingruppe

25002A
4-mal, freitags, ab 09. 05. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 48 €
Kleingruppe

Aquarellmalen am Nachmittag

Die Teilnehmenden können Kenntnisse in den verschiedenen Aquarelltechniken erwerben bzw. vertiefen. Anhand konkreter Aufgabenstellungen (Themen sind u. a. Landschaft und Stillleben) können eigene Ausdrucksmöglichkeiten erkundet und entwickelt werden. Bei gemeinsamen Besprechungen wird auf den Bildaufbau, Farbe, Form und den Einsatz der verschiedenen Techniken eingegangen.
Mitzubringen: siehe beigefügte Materialliste bei der Anmeldung

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Marion Delsor

25003
5-mal, montags, ab 10. 03. 14
15:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 50 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

25003A
4-mal, montags, ab 28. 04. 14
15:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 40 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Intensiv-Zeichenschulung

Die Zeichnung ist so alt wie die Menschheit. Durch viele Vorführungen mit verschiedenen Zeichenmedien und eigenen praktischen Übungen kommen Sie Ihrem eigenen Zeichenstil näher. Erlernen und vertiefen Sie Grundlagen und Tricks, um weiblichen und männlichen Akt, Pflanzen, Tiere, Gebäude und Gegenstände eindrucksvoll zu präsentieren.
Mitzubringen: Zeichenblock, Bleistift und falls vorhanden erste Zeichnungen.

Intensiv-Zeichenschulung

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Frank Kleinknecht

25005
Samstag, 01. 03. 14, 10:00–14:15 Uhr
Sonntag, 02. 03. 14, 10:00–14:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 40 €
Kleingruppe

25006
Samstag, 12. 04. 14, 10:00–14:15 Uhr
Sonntag, 13. 04. 14, 10:00–14:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 40 €
Kleingruppe

25007
Samstag, 28. 06. 14, 10:00–14:15 Uhr
Sonntag, 29. 06. 14, 10:00–14:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 40 €
Kleingruppe

Kalligrafie-Schreibschrift im Vintage-Look

Claudia Bärbel Kirsamer

In diesem Kurs wollen wir die klassische sog. Englische Schreibschrift, Künstlerschreibschrift, später Schönschreibschrift genannt, mit diversen Schreibgeräten und modernem Schwung neu entdecken und dekorative Anwendungsbeispiele, wie Widmungen, Glückwunschkarten ausprobieren. Entscheiden Sie selbst, welche Einsatzmöglichkeiten Sie anwenden möchten und bringen dafür div. Papiere, Texte etc. mit sowie Schreibgeräte, mit denen Sie gerne schreiben: Stifte, Kuli, Füller. Dazu Federhalter, div. Federn, (Spitzfeder, Bandzugfeder, Gleichzugfeder, dick und dünn) Tinte oder Tusche, Wasserfarben, Pinsel (jap., chin., kleine u. div. Größen) einen Lappen und ein Wassergefäß. Zum Üben liniertes Papier. Wir können in diesem Kurs alle Ausdrucksmöglichkeiten unserer Schreibwerkzeuge praktisch erproben.
Mitzubringen: siehe beigefügte Materialliste bei der Anmeldung

25008
Samstag, 12. 04. 14, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 24 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Acrylbilder nach Fotos

Monika Reiter

Ein Foto ist jeweils das Ausgangsmotiv für eigene kreative Acrylbilder. Dabei entstehen sowohl abstrakte als auch gegenständliche Bilder (z.B. südl. Landschaft, Kirschen, Meeresansichten usw.). Die Größe des Bildes bestimmt jeder selbst. Je nach Vorliebe kann auf Keilrahmen, Malplatten oder Acrylmalblock gearbeitet werden.
Mitzubringen: 3 Leinwände Universalgrund ca. 50x60 cm (oder 50x50, 40x50) nicht kleiner, Acrylat- und Acrylfarben werden nach Bedarf im Kurs abgerechnet, können falls vorhanden, auch mitgebracht werden

25010
Samstag, 15. 03. 14, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 24 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Aktzeichnen – Wochenendseminar

Tony Falconieri

Unser Ziel ist es, an diesem Wochenende durch einfache Übungen und Skizzen zu erlernen, wie Proportionen richtig erfasst werden. Ein weibliches Aktmodell steht uns zur Verfügung. Wir werden das Charakteristische der Figur anhand von Gesten und Haltungen, der allgemeinen Formgebung etc. herausarbeiten und lernen, wie man in einer begrenzten Zeit etwas Spezielles auf einer begrenzten Fläche darstellen kann. Um die Grundlagen des Zeichnens zu verstehen, ist eine Auseinandersetzung mit dem Aktzeichnen unerlässlich. Die Aktmodellkosten werden auf alle Teilnehmer(innen) umgelegt; ca.15,- Euro pro Teilnehmer(in).
Material: Bleistifte und Knetradiergummi, geeignetes Papier und Kohle (können auch beim Kursleiter erworben werden). Bitte bereits vorhandenes Material mitbringen.
In Zusammenarbeit mit der vhs Kirchheim
Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Göppingen
Telefon 07161 / 650 800

141-21044 (1. Kurs)
Samstag, 15. 03. 14, 19:00–21:00 Uhr
Sonntag, 16. 03. 14, 09:30–15:45 Uhr
vhs am Nordring, Marstallstr. 55
(neben Kunsthalle Göppingen)
Gebühr: € 40,00

141-21045 (2. Kurs)
Samstag, 17. 05. 14, 19:00–21:00 Uhr
Sonntag, 18. 05. 14, 09:30–15:45 Uhr
vhs am Nordring, Marstallstr. 55
(neben Kunsthalle Göppingen)
Gebühr: € 40,00

Anzeige

… denn Auswahl muss nicht teuer sein.

MARTIN FUCHS
Künstler- und Zeichenbedarf
Ausgabemedien für Plotter

Kirchstraße 3 · 72622 Nürtingen
Telefon/Telefax (0 70 22) 3 32 14
Mo–Fr: 11–18 Uhr · Sa 10–14 Uhr
www.kuenstlerbedarf-fuchs.de

NEU

Portraitmalen mit Pflanzenfarben auf Keilrahmen

Eva Lintermanns

An diesem Wochenende suchen wir uns zuerst ein Bild und dann eine Grundfarbe aus. Diese Farbe reiben wir mit Bindemittel und Stößel an, bis sie geschmeidig ist. Wasser kommt hinzu, sodass wir so zart mit Flächen und Formen beginnen können, bis sie uns gefallen. Zwischendrin nehmen wir Abstand, entspannen uns und schauen miteinander an, was bisher entstanden ist. Allmählich wird das Bild konkreter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin bringt die vorbereiteten Leinwände, Pflanzenfarben und Bindemittel mit.
In Zusammenarbeit mit der vhs Kirchheim und der vhs Göppingen
Mitzubringen: flacher weicher Pinsel, 18 mm mit gerader Kante

25011
Freitag, 21. 02. 14, 19:00–21:30 Uhr
Samstag, 22. 02. 14, 09:00–16:30 Uhr
Sonntag, 23. 02. 14, 09:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 50 € (inkl. Materialkosten)

NEU

Gesichter zeichnen

Eva Lintermanns

Was? Gesichter, Wen? Mich selber, Wann? Jeden Morgen 5 Tage lang, Weshalb? Zeichnen hilft, mich und die Anderen genauer wahrzunehmen. Ein Kurs für alle, die gern zeichnen oder dies erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin bringt die Zeichenkohle selbst mit.
Mitzubringen: verschiedene Papiere, dicke/dünne/harte/weiche Bleistifte, Kreiden, 1 Spiegel, Haarspray zum Fixieren

25012
5-mal, dienstags bis samstags
ab 04. 03. 14, 09:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 50 € (inkl. Materialkosten)

Auf den Spuren von Fritz Ruoff

Die ständige Ausstellung in der Ruoff-Stiftung bietet einen Überblick über sämtliche Schaffensphasen und Werkgruppen von Fritz Ruoff, darunter auch Collagen und Zeichnungen. In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, sich dem Formenkanon und der Vorgehensweise von Fritz Ruoff anzunähern. Unter der Anleitung der Künstlerin, Kunsttherapeutin und Mitarbeiterin der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung, Susanne Wolf-Ostermann werden Bilder in der Ausstellung betrachtet und besprochen, eigene Ideen zur Bildfindung daraus entwickelt. In den Räumen der Ruoff-Stiftung kann so in einer Kleingruppe künstlerisch gestaltet werden. Der gemeinsame Austausch und das Eintauchen in die Bildwelt von Fritz Ruoff werden zu eigenen Gestaltungen anregen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, Interesse am Werk von Fritz Ruoff und Neugier auf eigene gestalterische Ausdrucksformen hilfreich. Sämtliche Materialen werden zur Verfügung gestellt.

Auf den Spuren von Fritz Ruoff-Geklebtes und Gezeichnetes

Workshop mit Anmeldung
Susanne Wolf-Ostermann

25013
Freitag, 21. 02. 14, 15:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 33 € (inkl. Materialkosten), Tageskasse

25014
Freitag, 11. 07. 14, 15:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 33 € (inkl. Materialkosten), Tageskasse

Keramik Plastisches Gestalten Werken

Keramisches Arbeiten an der Drehscheibe

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Susanne Schumacher

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Drehen an der Töpferscheibe, eine der ältesten Techniken, kennenlernen oder auch vertiefen wollen. Zunächst werden das Zentrieren und die Griffe zum Formen einfacher Gefäße geübt. Darauf aufbauend wird die Technik des Abdrehens (versäubern) der „lederharten“ Arbeiten und die Anwendung verschiedener Dekorationstechniken vorgestellt. Am letzten Kursabend werden die entstandenen Arbeiten glasiert und anschließend gebrannt.
In Zusammenarbeit mit der Freien Kunstakademie Nürtingen
Mitzubringen: Eimer, Handtuch, Plastikschüssel, Messer, Wäscheklammer, Teigschaber ohne Griff, Pinsel, Schwämme.

26001
6-mal, donnerstags, ab 13. 03. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik
Gebühr: 96 € (zzgl. Material- und Brennkosten, ca. 30 €)
Kleingruppe

Keramisches Arbeiten mit Platten- und Umdrucktechnik

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Susanne Schumacher

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die gerne malerisch oder zeichnerisch arbeiten. Auf einer Gipsplatte wird mit keramischen Farben (Engoben) schichtweise eine Fläche gestaltet, diese farbige Fläche wird auf noch weiche Tonplatten übertragen. Aus den so bedruckten Platten werden anschließend in unterschiedlichster Form Gefäße, Objekte oder kleine Bildtafeln gefertigt. Am letzten Kursabend werden die entstandenen Arbeiten glasiert und anschließend gebrannt.
In Zusammenarbeit mit der Freien Kunstakademie Nürtingen.
Mitzubringen: Handtuch, Schwämme, Eimer, verschiedene weiche Pinsel, Messer, Wellholz, Teigschaber.

26002
4-mal, donnerstags, ab 22. 05. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik
Gebühr: 64 € (zzgl. Material- u. Brennk., ca. 20 €)
Kleingruppe

Schmuckgestaltung in Silber

Hildegard Lichtmaneker

Interessierte Laien erhalten Einblick ins Goldschmiedehandwerk. Nach einer kurzen Einführung beginnen Neueinsteiger(innen) rasch mit der Praxis. Über einfache, selbst gestaltete Schmuckstücke werden sie an wichtige Techniken wie Sägen, Feilen, Löten usw. herangeführt. Es werden auch einfache Formen des Edelsteinfassens vermittelt. Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen finden die Möglichkeit, ihre Fertigkeiten und kreativen Vorstellungen weiter zu entwickeln. Als Material wird in erster Linie Silber 925/100 eingesetzt, es kann auch Kupfer verarbeitet werden.
In Zusammenarbeit mit der vhs Nürtingen
Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Kirchheim
Telefon 07021 973030

132-230
Freitag, 14.03.2014, 17:00-21:00 Uhr
Samstag, 15.03.2014, 09:30 – 17:00 Uhr
Kirchheim, vhs-Schulungszentrum Henriettenstr. 76
Gebühr: 66,00 € (zzgl. ca. 30 – 40 € Materialkosten nach Verbrauch)

Goldschmieden — Schnupperkurs: Ringe

Andreas Reinschlüssel

Die Kursteilnehmer(innen) bekommen eine kurze Einführung in die Werkzeuge und Arbeitstechniken des Goldschmieds. Anschließend wird durch Sägen, Löten, Feilen und Polieren ein schlichter, aber schicker Ring in Sterlingsilber hergestellt, der am Ende des Kurses mitgenommen werden kann. Zur Person: Andreas Reinschlüssel ist Goldschmiedemeister. Als erste Goldschmiedewerkstatt im Raum Stuttgart hat er vor über 10 Jahren damit begonnen, in seinen Räumlichkeiten Goldschmiedekurse anzubieten. In der Zwischenzeit arbeitet er mit mehreren Volkshochschulen zusammen und führt Kurse vor Ort durch.
In Zusammenarbeit mit der vhs Nürtingen
Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Kirchheim
Telefon 07021 973030

132-235
Freitag, 25.04.2014, 18:00-21:30 Uhr
Kirchheim, vhs-Schulungszentrum Henriettenstr. 76
Gebühr: 26,00 €
(ca. 35,00 € Materialkosten nach Verbrauch)

Mode & Kosmetik für Sie und Ihn

Farb- und Stilberatung

für Frauen
Karin Kuhn

Richtig gewählte Farben lassen die Haut frisch aussehen und die Augen strahlen, bei weniger geeigneten Farben treten Falten und Linien oft zu stark hervor oder das Gesicht wirkt müde oder hart. Nach dem ersten Kursabend mit der theoretischen Einführung in die Farb- und Stilberatung folgt am zweiten Abend als Praxis die Einzelanalyse nach Terminabsprache.

28001
Dienstag, 11. 03. 14, 19:15–21:45 Uhr
Dienstag, 18. 03. 14, 18:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 40 €
Kleingruppe

Das natürliche Tages-Make-up

Karin Kuhn

Hier lernen Sie unter professioneller Anleitung ein typgerechtes Make-up zu erstellen, das Ihr gutes Aussehen unterstreicht. Sie erhalten Tipps und erfahren kleine Tricks mit großer Wirkung in Sachen Schminken.

28002
Dienstag, 25. 03. 14, 18:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 24 €
Kleingruppe

Make-up für die reifere Frau

Karin Kuhn

Hier lernen Sie unter professioneller Anleitung ein typgerechtes Make-up zu erstellen, das Ihr gutes Aussehen unterstreicht. Sie erhalten Tipps und erfahren kleine Tricks mit großer Wirkung in Sachen Schminken.

28003
Dienstag, 08. 04. 14, 18:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 24 €
Kleingruppe

Anzeige

Die größten Hits aller Zeiten.
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter
Telefon 0711 – 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

Musik und Spiel

Gitarrenkurs F3-a

für Fortgeschrittene
Michael Jantzen

Dieser Kurs ist als Aufbaukurs für Fortgeschrittene gedacht. Weitere Schlag- und Zupftechniken, Barré-Griffe und Solo-Stücke werden geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

29001
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 36
Gebühr: 84 € (zzgl. 12 € Materialkosten)

Gitarrenkurs F3-b

für Fortgeschrittene
Michael Jantzen

Dieser Kurs ist als Aufbaukurs für weit Fortgeschrittene gedacht. Weitere Schlag- und Zupftechniken, Barrégriffe und Solostücke werden geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

29002
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 36
Gebühr: 84 € (zzgl. 12 € Materialkosten)

NEU

Didgeridoo-Das magische Holz der Aborigines

für Anfänger(innen)
Peter Huber

Neulinge und Beginner lernen in diesem Workshop ein mystisches Instrument und das große Spektrum der erzeugbaren Laute kennen. Mit dem Didgeridoo werden von den Aborigines Geschichten aus der Traumzeit erzählt und rituelle Handlungen begleitet. Zudem kann dieses Instrument sowohl meditativ wie auch rhythmisch gespielt werden. Die Hauptinhalte des Kurses sind u.a.: das Instrument kennen zu lernen, Informationen über Australien und Aborigines zu erhalten, Grundton, Obertöne und Stimme zu erlernen und zu üben und einen Einstieg in die zirkuläre Atmung zu erfahren. Ein positiver Nebeneffekt ist ggf. eine Reduzierung des Schnarchens sowie die Kräftigung der Lungen- und Zwerchfellfunktion. Didgeridoos können direkt beim Dozenten ausgeliehen werden.

29005
Sonntag, 06. 04. 14, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 28 € (zzgl. 5 € Leihgebühr für Didgeridoo)

Gesundheit Entspannung Bewegung Ernährung

Fachbereichsleitung:
Ilse Baier
Yvonne Beiß

vhs-GesundheitsForum 21
Wellness aktiv/Massage 21
Entspannung/Stressbewältigung 22
Yoga. 24
Qi Gong/Taijiquan. 26
Körpererfahrung/Selbstverteidigung 27
Wirbelsäulengymnastik/Schonende Gymnastik 27
Stretching/Pilates/Poweryoga. 30
Wassergymnastik/Aquafitness 32
Bodyfitness/Kondition/Aerobic 34
Tanzfitness/Solotänze. 37
Tanzen – rund um die Welt/Solotänze 38
Kochen & Genießen/
Kochschule Gesund und Fit. 39
Gaumenfreuden 39
Kochkulturen 40

vhs GesundheitsForum

Traditionelle Tibetische Medizin

Heilkunst vom Dach der Welt
Klaus Herkommer

Die Tibetische Medizin ist eine ganzheitliche, energetische Medizin, die vom historischen Buddha vor 2500 Jahren gelehrt wurde. Das Seminar führt in die Geschichte und die Grundlagen der Tibetischen Medizin ein und erläutert die Grundzüge dieser außergewöhnlich wertvollen Medizin. Des weiteren erfahren Sie, welches die Ursachen von Krankheiten sind, wie die Diagnose über Puls und Zunge erfolgt, welche ganzheitlichen, vielfältigen Therapiemethoden es gibt, welcher Konstitutionstyp Sie sind und was für Sie die richtige Ernährung und Verhaltensweise ist.

30202
Montag, 24. 02. 14, 19:30–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 9,60 €

Einführung in die Handreflexzonenmassage

Barbara Riemhofer

Schwachstellen unseres Organismus sind häufig anhand der Reflexzonen aufzuspüren. An diesem Abend erlernen wir eine spezielle Grifftechnik und bearbeiten damit verschiedene Reflexzonen an unseren Händen. Wir regen durch diese spezielle Form der Massage unseren körpereigenen Heilungsprozess an.
Mitzubringen: Schreibzeug und Buntstifte

30203
Donnerstag, 27. 02. 14, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 13,60 €

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Barbara Riemhofer

Was sind Reflexzonen und wo finden wir sie? Durch einige praktische Übungen sowie theoretisches Hintergrundwissen wollen wir unseren Körper besser kennen lernen und uns einen Überblick über unsere Füße verschaffen. Zu zweit und alleine erfahren wir Grundlagen der Reflexzonenmassage. Durch sie werden unsere Selbstheilungskräfte angeregt und unser Gesundheitszustand wird positiv beeinflusst.
Mitzubringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, ein Handtuch

30204
Donnerstag, 27. 03. 14, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 13,60 €

NEU

Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure im kulturellen Diskurs

Dr. rer. nat. Christian Buck

Die medizinische Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure ist in den Medien zunehmend präsent. Interessierte verorten sich dabei zwischen körperlichem Älterwerden und diesen Prozess hinauszuschieben bzw. neue Altersbilder und die Anforderungen des sog. Anti-Aging bedingen weitere Fragen. In dieser Veranstaltung werden Aspekte aufgegriffen, die eine Einordnung der Faltenunterspritzung erschließen. Dazu gehören auch vergleichende aktuelle und historische Beispiele aus anderen Kulturkreisen, die Motivationen für Faltenunterspritzungen sowie die Merkmale und Möglichkeiten dieser Behandlungsform.

30205
Donnerstag, 15. 05. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 9,60 €

NEU

Zeichen der Wechseljahre und ihre Bedeutung

Barbara Ziegler-Schneeberger

Die Wechseljahre sind eine völlig natürliche Wandlungsphase im Leben einer Frau. Und dennoch bringen sie uns zu Beginn oft aus dem gewohnten Rhythmus und viele Fragen tauchen auf. Nachts liege ich wach im Bett, ich bin ständig gereizt: Ist das normal? Sind das die Wechseljahre? Was geschieht in meinem Körper? Was kann ich tun, um Beschwerden zu lindern? Wie kann ich mit Veränderungen umgehen? Sie erhalten Informationen und Anregungen, um für sich diese Lebensphase positiv zu gestalten. Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen in dieser Zeit und wir überlegen gemeinsam, wie das „Neue“ ins Leben integriert werden kann. Diesen Veränderungen ruhig und gelassen zu begegnen, ist ganz sicher eines der Geheimnisse von Gesundheit und Wohlbefinden. Zum Abschluss können Sie in der Runde noch einen „Wechseltee“ genießen.

30206
Dienstag, 13. 05. 14, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 9,60 €

Wellness aktiv Massage

Lachen ist gesund

Spaß und Entspannung mit Lach-Yoga
Gertrud Theresia Weiss-Ossmann

Herzhaftes Lachen ist Lebensfreude, öffnet das Herz und ist Fitnesstraining. Der ganze Körper ist einbezogen, bis zu 200 Muskeln werden aktiviert. Nach einem „Lachanfall“ fühlen wir uns entspannt und b+elebt. Vorhandener Stress wird gelöst, Glückshormone freigesetzt und neue Kraft für Arbeit und Beruf gesammelt. Jeder kann lachen. Zu Beginn mag es etwas künstlich klingen, doch dann stecken wir uns gegenseitig an. Ob nur simuliert oder herzhaftes Lachen, der Körper kennt keinen Unterschied. Der Kurs beinhaltet Theorie, Lockerungsübungen, gemeinsames Lachen und Entspannung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

33002
Samstag, 05. 04. 14, 10:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 14,40 €

Heiter und gelassen das Immunsystem stärken

Claudia Lippkau

Leider wird das Lachen im Laufe des Lebens immer weniger genutzt. Dabei hat das Lachen eine Vielzahl an positiven Wirkungen. Es bewirkt u.a. eine positive Grundstimmung, lässt uns entspannen, gesund bleiben und neue Kraft für Arbeit und Beruf sammeln. Auch fördert es das zwischenmenschliche Zusammensein, hilft bei Konflikten und lässt uns besser miteinander kommunizieren. Um die vielfältigen Wirkungen optimal zu nutzen, wurde die Methode des Lach-Yoga entwickelt. Lach-Yoga ist eine einfache und effektive Methode, um das Lachen zu aktivieren und stimuliert durch verschiedene Atemtechniken in Verbindung mit pantomimischen Übungen intensives Lachen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

33003
Samstag, 12. 04. 14, 14:00–16:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 14,10 €
Kleingruppe

Yoga und Klang

Aurelia Ueberschuß, Andreas Ueberschuß

Yoga und Klang sind eine faszinierende Kombination, um Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen und nachhaltig zu harmonisieren. Durch den Einsatz von Klangschalen und Gongs können Sie in die Welt der Klänge eintauchen und die heilende Wirkung des Klangs in Verbindung mit Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation erfahren und neue Kraft für Arbeit und Beruf sammeln. Die Klangschalen werden von beiden Kursleitenden während der Yogaübungen direkt auf dem Körper aufgelegt oder als reiner Klang im Raum erlebt. Sie erleben in der Kleingruppe die wohltuende Wirkung einer Klangmassage. Lassen Sie sich auf eine innere Reise zu sich selbst ein!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33005
Samstag, 10. 05. 14, 10:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 32,70 €
Kleingruppe

Yoga, Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Aurelia Ueberschuß

An diesen zwei Abenden lernen Sie Yogaelemente kennen, die zur inneren Ruhe und Gelassenheit führen. Verschiedene Techniken der Tiefenentspannung können erprobt werden. Durch kurze Meditationseinheiten können Sie Stille in Ihren Gedanken erfahren und neue Kraft für Arbeit und Beruf sammeln. Begleitet wird dieser Kurs durch den Einsatz von Klangschalen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33006
2-mal, freitags, ab 14. 03. 14
19:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 23,50 €
Kleingruppe

NEU

Klang-Fantasiereisen und Entspannung

Aurelia Ueberschuß

Die Töne der Klangschalen berühren unser Innerstes, bringen die Seele zum Schwingen, wirken beruhigend und harmonisierend. Klangreisen ermöglichen das kurzfristige „Aussteigen“ aus dem Alltag und tragen dazu bei, neue Kraft für Arbeit und Beruf zu sammeln. Einfache Bewegungselemente aus dem Yoga sowie Entspannungstechniken ergänzen den Inhalt des Seminars. Lassen Sie sich auf eine innere Reise zu sich selbst ein und finden Sie zur inneren Ruhe und Gelassenheit.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33007
Freitag, 23. 05. 14, 19:40–21:55 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 13,30 €
Kleingruppe

Entspannung Stressbewältigung

Entspannung und Stressbewältigung

Die folgenden Angebote bieten einen Überblick über die unterschiedlichen Methoden der Stressbewältigung. Belastungen des Alltags führen häufig zu körperlichen und seelischen Dauerspannungen mit Folgen wie Rückenbeschwerden, Schlafschwierigkeiten bis hin zu seelischen Störungen. Die vorgestellten Entspannungsverfahren haben verschiedene Ansätze und sollen auf unterschiedlichen Wegen zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit führen.

Entspannen – aber wie?

Renate Wohlfahrt, Susanne Höppner, Dr.-Ing. Peter Kreutzer

Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt und können ausprobiert werden. Ziel ist es selbst herauszufinden, welche Entspannungstechnik einem gut tut. Zu Beginn werden die östlichen Entspannungsverfahren Taiji – Qi Gong und Yoga vorgestellt. Anschließend wird aufgezeigt, wie Stress entsteht und wieder abgebaut werden kann. Zum Schluss kann man noch die westlichen Entspannungsmethoden Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung kennen lernen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke, kleines Kissen, warme Socken

33101
Samstag, 01. 02. 14, 09:15–13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 20,50 €

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten ganz oder teilweise die Kosten eines Kurses, der der gezielten Gesundheitsvorsorge dient. Da dies von den einzelnen Kassen aber sehr unterschiedlich gehandhabt wird, ist eine persönliche Klärung mit Ihrer Krankenkasse unumgänglich. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie bei 80 Prozent Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung von uns.
Weitere Informationen erhalten Sie auch unter Telefon 0 70 22 75-337 bei Frau Baier oder in der Geschäftsstelle der vhs.

Autogenes Training nach Schultz

Kompaktseminar
Dr.-Ing. Peter Kreutzer

Beim Autogenen Training kann allein durch die Vorstellungskräfte erreicht werden, dass Körper und Seele auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen reagieren. Prof. J. H. Schultz hat das Verfahren der konzentrativen Selbstentspannung entwickelt. Die aufeinander aufbauenden Übungen werden eingeführt und sollen regelmäßig geübt werden. Das AT ist Gesundheitsvorsorge und stärkt die Widerstandskraft des Organismus gegen Erkrankungen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke, kleines Kissen, warme Socken

33105
5-mal, donnerstags, ab 13. 03. 14
18:40–20:10 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Über Anspannen und Lösen der Muskulatur soll die Methode der progressiven Muskelentspannung zu seelischer Ruhe und Gelassenheit führen, damit die Herausforderungen im Beruf und im Alltag besser bewältigt werden können. Die Übungen sind einfach zu erlernen und können im Liegen und im Sitzen ausgeführt werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kompaktseminar
Dr.-Ing. Peter Kreutzer

33107
5-mal, donnerstags, ab 13. 03. 14
17:00–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Dr.-Ing. Peter Kreutzer

33108
6-mal, dienstags, ab 29. 04. 14
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 40,80 €

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress

Hilde Birkmaier

Das Kurskonzept basiert auf dem gleichnamigen Band „Ruhepunkte ...“ aus der Reihe des Klettverlags „VHS gemeinsam Gesundheit erleben“. Sie lernen Möglichkeiten kennen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Ihrem Stress gelassener umzugehen. Durch Übungen wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong-Elemente, Gehirn-Jogging, Fantasiereisen und Anderem mehr können Sie herausfinden, bei welchen Übungen Sie sich am wohlsten fühlen.
In Zusammenarbeit mit der AOK Neckar-Fils (AOK-Versicherte bitte Vers.-Nr. und Geburtsdatum angeben).
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke, kleines Kissen, warme Socken

33110
5-mal, donnerstags, ab 13. 03. 14, 20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Tagesklinik im Schlössle, Gymnastikraum
Gebühr: 41,50 €

„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen an der auch die vhs Nürtingen teilgenommen hat. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren, Herz und Kreislauf stärken und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen, Krisen erfolgreich zu überwinden und die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.
Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Wir leben in einer bewegenden Zeit voller Veränderungen und großen Herausforderungen. Kommen wir innerlich nicht zur Ruhe und fühlen uns chronisch überfordert, dann reagieren wir mit Erschöpfung und Burnout. Eine Möglichkeit mit den täglichen Anforderungen in Beruf und Alltag konstruktiv umzugehen, bietet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Dieser Kurs basiert auf einem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten „Mindfulness-Based Stress Reduction Programm“ (MBSR). Die positiven Effekte von MBSR sind wissenschaftlich nachgewiesen. Der Kurs eignet sich für alle, die mit beruflichem und privatem Stress gelassener umgehen, einen aktiven Beitrag zum Erhalt Ihrer Gesundheit leisten oder ihr Leben bewusster gestalten möchten. Körperübungen, Meditation, achtsame Kommunikation und Impulsvorträge tragen dazu bei, mehr Wohlbefinden und Freude im Alltag zu entwickeln. Das regelmäßige Üben zuhause ist ein wesentliches Element des Programms.

Einführung in das Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Gertrud Theresia Weiss-Ossmann

Dieses Abendseminar führt in das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte „Mindfulness-Based Stress Reduction Programm“ (MBSR) ein. Der Abend vermittelt Basisinformationen und Einblicke in das Achtsamkeitstraining. Im Anschluss bietet sich die Möglichkeit einer persönlichen Beratung.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung

33111
Dienstag, 25. 02. 14, 18:00–20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 14,40 €

Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Gertrud Theresia Weiss-Ossmann

33112
8-mal, freitags, ab 14. 03. 14, 19:00–21:30 Uhr
und Sa. 17. 05. 14, 10:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 166,40 € (zzgl. 30 € Materialkosten)
Kleingruppe

Zu sich kommen – in Ruhe und Bewegung – mit KBT®

Wohlfühltag
Eli Evi Klett

Die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT®) ist eine körperorientierte, psychotherapeutische Methode, die u.a. auch in vielen Kliniken angewendet wird. Im Workshop lernen Sie diese kreative Körperpsychotherapiemethode mit ihrer wohltuenden Wirkung kennen. Wir halten inne, erspüren und erleben den eigenen Körper und finden dabei zu uns. Die während dieser konzentrativen Selbstwahrnehmungsarbeit ganz verschiedenartig auftauchenden Gefühle, Gedanken, Assoziationen, Erinnerungen und am eigenen Leib spür- und fühlbaren Körperwahrnehmungen, können im folgenden Gruppengespräch ihren Platz finden. Mit Hilfe der KBT®, können wir Wege entdecken, um mit uns selbst, unserer Umwelt und anderen Mitmenschen immer wieder in ein neues Gleichgewicht zu kommen und u.a. möglicherweise fixierte Haltungen und Fehlerwartungen abzubauen. Die KBT® -Methode tut jeder Person gut, sie eignet sich aber speziell für Menschen, die sich aktuell in beruflichen oder privaten Belastungssituationen befinden.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Getränk und Vesper für die Mittagspause

33113
Samstag, 10. 05. 14, 09:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Salemer Hof, Unterm Dach, Eingang Mönchstraße
Gebühr: 36,90 €

Verschiedene Meditationsformen

für Einsteiger(innen)
Beate Walz-Baldzer

Fühlen Sie sich gestresst und energielos? Kommt Ihr Körper bei Nacht nicht mehr zur Ruhe? Entspannende Meditationen können helfen, Ihren Körper, sowie Seele und Geist wieder in Balance zu bringen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen: geführte Mediation/Visualisierung, Meditation in Bewegung, Meditation in der Stille, Zen-Meditation, usw.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen

33116
3-mal, freitags, ab 14. 03. 14
10:15–11:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 17,60 €
Kleingruppe

KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de

Yoga

Hatha Yoga

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Jeder Yogalehrende unterrichtet seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, warme Socken, kleines Kissen, Decke

Yoga: Entspannung – Rhythmisierung – Selbstfindung

mit Vorkenntnissen
Christel Tschierschke

33201
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 136 €

Yoga: Entspannung – Rhythmisierung – Selbstfindung

Christel Tschierschke

33202
17-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 136 €

Mit Yoga in den neuen Tag

Bettina Schwörer

33203
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 108 €

Hatha Yoga

Silvia van Herzeele

33205
5-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 41 €

33205A
8-mal, mittwochs, ab 30. 04. 14
10:00–11:30 Uhr
Kein Kurs am 04. 06. 14
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 65,60 €

Hatha Yoga

Susanne Höppner

33206
9-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
08:30–10:00 Uhr
Kein Kurs am 08. 05. 14
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 84,60 €
Kleingruppe

33206A
3-mal, donnerstags, ab 10. 07. 14
08:30–10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 28,20 €
Kleingruppe

Yoga für den Rücken

Susanne Höppner

33207
9-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
10:15–11:15 Uhr
Kein Kurs am 08. 05. 14
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 49,20 €

33207A
3-mal, donnerstags, ab 10. 07. 14
10:15–11:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 16,40 €

After-Work-Yoga

Susanne Höppner

33211
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
17:00–18:30 Uhr
Kein Kurs am 05. 05. , 23.06 und 30. 06. 14
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger(innen) in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha- Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke, kleines Kissen, warme Socken

Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Gisela Heine

33212
15-mal, montags, ab 17. 02. 14, 18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 108 €

Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Monika Merkle

33214
9-mal, dienstags, ab 11. 03. 14, 17:00–18:30 Uhr
Kein Kurs am 29. 04. 14
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 84,60 €
Kleingruppe

Hatha Yoga

Silvia van Herzeele

33216
7-mal, dienstags, ab 18. 02. 14, 20:20–21:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 57,40 €

33216A
8-mal, dienstags, ab 29. 04. 14, 20:20–21:50 Uhr
Kein Kurs am 03. 06. 14
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 65,60 €

NEU

After-Work-Yoga

Silvia van Herzeele

33217
5-mal, mittwochs, ab 12.03.14, 17:00–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 41 €

Yoga – sanft und entspannt

Susanne Höppner

33218
7-mal, mittwochs, ab 19.02.14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 50,40 €

33218A
8-mal, mittwochs, ab 14.05.14
19:45–21:15 Uhr
Kein Kurs am 25.06. und 02.07.14
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 57,60 €

Hatha Yoga

Silvia van Herzeele

33219
5-mal, donnerstags, ab 13.03.14
20:20–21:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 41 €

33219A
7-mal, donnerstags, ab 08.05.14
20:20–21:50 Uhr
Kein Kurs am 05.06.14
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 57,40 €

Mit Yoga durch die Wechseljahre

Diese sanften, leicht erlernbaren Yogastellungen und die mit ihnen verbundenen Atemübungen stärken nicht nur das Hormondrüsensystem, sondern vermitteln auch Energie und Lebensfreude. Yogische Entspannungstechniken helfen Stimmungsschwankungen und Konzentrationsstörungen zu reduzieren. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Sitzkissen

Mit Yoga durch die Wechseljahre

Christiane Köhler

33225
4-mal, montags, ab 17.02.14
19:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 32,80 €

33225A
12-mal, montags, ab 24.03.14
19:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 98,40 €

Yoga und Entspannung

In entspannter Atmosphäre gewinnen Sie Abstand zum fordernden Alltag und erlangen die Fähigkeit besser abzuschalten. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Sie lernen wieder bewusst dahin zu atmen, wo sich innere Verspannungen befinden. Durch verschiedene Übungen werden Sie angeleitet herauszufinden, mit welchen Körperstellungen welche Organe positiv beeinflusst werden können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke, kleines Kissen, warme Socken

Yoga und Entspannung

Bettina Schwörer

33226
16-mal, montags, ab 10.02.14
18:45–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 96 €

33227
16-mal, montags, ab 10.02.14
20:05–21:35 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

33228
16-mal, mittwochs, ab 12.02.14
19:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

33229
16-mal, mittwochs, ab 12.02.14
20:30–22:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

Yoga in Ruhe und Bewegung

Alle Übungen werden langsam, mit großer Achtsamkeit und nur soweit ausgeführt, wie es die eigene Flexibilität zulässt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke oder großes Handtuch

Yoga in Ruhe und Bewegung

Monika Merkle

33232
11-mal, dienstags, ab 18.02.14
20:15–21:30 Uhr
Kein Kurs am 29.04.14
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 66 €

33232A
5-mal, dienstags, ab 24.06.14
20:15–21:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 30 €

Flow Yoga

Dynamisches Yoga spricht all diejenigen an, die sich mehr bewegen möchten. Dieser Yoga verbindet traditionelle Yoga-Stellungen mit fließenden Bewegungen und Atemtechniken. Das Ganzkörpertraining erhöht die Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Sitzkissen

Flow Yoga

Monika Merkle

33235
11-mal, dienstags, ab 18.02.14
18:45–20:00 Uhr
Kein Kurs am 29.04.14
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 66 €

33235A
5-mal, dienstags, ab 24.06.14
18:45–20:00 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 30 €

Hatha-Tao-Yoga

Hatha-Tao-Yoga ist ein fließender Yoga, der den traditionellen indischen Yoga und Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in die heutige Zeit transferiert und sich an die Bedürfnisse des modernen Menschen richtet. Der ganze Organismus wird dabei über die Energiekreisläufe harmonisiert und revitalisiert. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Her-

ausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Passende Übungen zur Jahreszeit binden den Menschen in den Rhythmus der Natur ein.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Hatha-Tao-Yoga

Elfriede Guth

33236
14-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Kein Kurs am 29. 04. und 27. 05. 14
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 100,80 €

33237
14-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:15–19:45 Uhr
Kein Kurs am 30. 04. und 28. 05. 14
Nürtingen, Jugendkunstschule, DG
Gebühr: 100,80 €

Hatha Yoga mit Yoga Nidra

In diesem Kurs wird Hatha-Yoga in der Tradition von Swami Sivananda praktiziert. Die Körperübungen können sehr sanft bis fordernd gestaltet werden, es wird jedoch immer Wert auf längeres Halten mit Konzentration auf den Atem gelegt. Atemübungen, Kurze Meditationen und eine Tiefenentspannung durch Yoga Nidra runden das Programm ab. Auch die philosophische Seite des Yogas wird in angemessener Weise berücksichtigt. Der Kurs ist für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, kleines Nackenkissen

Hatha Yoga mit Yoga Nidra

Andreas Müller

33238
10-mal, freitags, ab 21. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 94 €
Kleingruppe

33238A
5-mal, freitags, ab 27. 06. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 47 €
Kleingruppe

Qi Gong Taijiquan

Chinesische Atem- und Heilgymnastik

Taijiquan und Qi Gong sind hoch entwickelte Gesundheitssysteme und werden als Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in vielen chinesischen Krankenhäusern angewandt. Eine Abfolge von sanften, fließenden Bewegungen schult die Körperwahrnehmung, bringt – bei regelmäßigem Üben – die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und können von Jung und Alt ausgeführt werden.

Qi Gong – Acht Brokate

Christa Romer

Die Acht Brokatübungen zeichnen sich durch große Schlichtheit und tiefgehende Wirkung aus. Sie gehören zu den ältesten überlieferten Qigongübungen aus China und wurden von Prof. Jiao Guorui zur heutigen Form weiterentwickelt. Bewegung und Ruhe verbinden sich in den Übungen miteinander, die Achtsamkeit wird geschult, die Wahrnehmung verfeinert sich und der Körper wird gekräftigt, um die Anforderungen im Beruf und im Alltag leichter und gelassener bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

33301
8-mal, dienstags, ab 25. 02. 14
08:45-09:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 43,80 €
Kleingruppe

Qi Gong – Acht Brokate

Huali Dolde

Die „Acht Brokate“ (BA DUAN JIN) ist eine klassische taoistische Übungsreihe, die über den Atem die Zirkulation des Qi verstärkt. Der Geist erlebt dabei eine große Ruhe, Körper und Geist sind in Einklang, eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Wir erlernen die Ba Duan-Form, die im Stehen geübt wird. Sie ist eine wertvolle Erweiterung für Kursteilnehmer(innen), die schon die „Achtzehnfache Methode der Übung“ gelernt haben. Als eigenständige Übungsfolge ist sie aber auch für Anfänger(innen) geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

33305
5-mal, dienstags, ab 11. 03. 14
17:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 24 €

Wuxing Qi Gong – 5 Elemente Qi Gong

für Anfänger(innen)

Huali Dolde

Wuxing basiert auf der systematischen Naturbeobachtung der alten chinesischen 5 Elemente Lehre. Durch harmonisierende Übungen wird der Energiefluss in den 5 inneren Organen, welche den 5 Elementen zugeordnet sind, gezielt angeregt. Innere Wandlungen können wahrgenommen werden: Spannungen und Erschöpfung schwinden – kraftvolle Ruhe entsteht. Der Übende erfährt in der Übungssequenz wesentlich, dass er im Wechsel der Bewegung zur Ausgeglichenheit findet, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

33306
5-mal, dienstags, ab 06. 05. 14
17:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 24 €

NEU

Yijin Jing Qi Gong

Huali Dolde

Yijin Jing bedeutet „Methode zur Verbesserung der Kraft der Sehnen und der Lebensenergie“. Die Körperhaltungen und Bewegungen der 12-teiligen Übungsform entsprechen den 12 Meridiankanälen des Qi. Ziel ist es, schwache Sehnen und Bänder zu stärken. Dazu wird sowohl mit sanften als auch mit kräftigen Bewegungen der Muskeln geübt. Die inneren Organe werden besser durchblutet und die Koordination mit der Atmung fördert den Fluss der Lebensenergie. Besondere Drehübungen beeinflussen den Stoffwechsel. Das Resultat ist Harmonie von Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht, Ausdauer und Bewusstsein. Dies ist wichtig, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

33308
5-mal, dienstags, ab 24. 06. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 36 €

Anmeldung auch per E-Mail:
www.vhs-nuertingen.de

Qi Gong – Taiji

Fortgeschrittene

Huali Dolde

Systematisches, regelmäßiges Üben stärkt das Qi, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf den Geist und das Nervensystem aus. Dies ist wichtig, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Voraussetzung für diesen Kurs ist der Besuch eines Anfängerkurses in Qi Gong oder entsprechende Kenntnisse.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

33309
10-mal, dienstags, ab 11. 03. 14
18:15–19:45 Uhr
Kein Kurs am 29. 04. 14
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 72 €

Taiji – Qi Gong

Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Sie ist für Menschen jeden Alters einfach zu erlernen. Taiji – Qi Gong hat verschiedene wohltuende Auswirkungen auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden. Die Achtsamkeit, die mentale Stabilität sowie die geistige Beweglichkeit werden positiv beeinflusst. Die Atmung wird tiefer, die Muskeln kräftiger und der Körper wird allgemein geschmeidiger und flexibler. Durch das Üben der Taiji-Formen ist es möglich, eine Wahrnehmung für das innere Bewegungsgefühl zu entwickeln. Die eigene Befindlichkeit und eigene Bedürfnisse können dadurch besser wahrgenommen werden. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

Taiji – Qi Gong

Renate Wohlfahrt

33312
14-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:15–19:45 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 100,80 €

33315
13-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 93,60 €

33316
13-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 93,60 €

Körpererfahrung Selbstverteidigung

Aikido – Selbstverteidigung und Bewegung

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Martin Böhler, Manfred Pahler

Als moderne japanische Kampfkunst verbindet Aikido dynamische Bewegung, defensive Abwehrtechniken und innere Haltung auf einzigartige, harmonische Art und Weise. Mit fließenden Bewegungen werden Aggression und Kraft eines Angriffs aufgenommen und ins Leere gelenkt. Körperkraft spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle. Durch partnerschaftliches Üben entwickeln wir unsere Beweglichkeit und Körperkoordination und gelangen zu mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Konfliktsituationen.
In Kooperation mit dem Aikikai Nürtingen e.V. Kursveranstalter ist der Verein.
Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse

Für Schüler(innen) ab Klasse 3 bis Klasse 13 können solche Kurse jederzeit individuell nach Ihren Wünschen geplant werden. Ansprechpartnerin: Yvonne Beiß, Tel. 07022 75-338.
Die Präventionsmodelle Flipsy und Kasimir (für Vorschulkinder), Ansprechpartnerin: Polizeihauptmeisterin Petra Müller, E-Mail: muelle30@polizei.bwl.de, und „Ich sage Halt“ (für Grundschüler der 2. Klasse), Ansprechpartnerin Polizeihauptmeisterin Ramona Glöckner, E-Mail: Ramona.Gloeckner@polizei.bwl.de, werden kostenlos vom Polizeirevier Nürtingen direkt an den Kindergärten und Schulen durchgeführt.
Polizeihauptmeister Andreas Wagner, E-Mail: Andreas.Wagner2@polizei.bwl.de, kann für Vorträge an Schulen und bei Vereinen zu den Themen Umgang und Gefahren legaler Drogen, Gewalt und Mobbing angefragt werden.
Polizeikommissar Rolf Hutter, E-Mail: Rolf.Hutter@polizei.bwl.de, kann mit einer Präsentation zum Thema Mediengefahren gebucht werden.

Feldenkrais-Methode®

Moshé Feldenkrais, israelischer Physiker und Judosportler, entwickelte aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme in der Mitte des vorigen Jahrhunderts seine Methode. Wiederholt und bewusst ausgeführte Bewegungen bewirken erstaunliche Veränderungen im Nervensystem. Der geplagt-unruhige Mensch fühlt sich von Schmerzen befreit und findet hervorragende Übungen, um negativen Stress und die Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen. Die Feldenkrais-Methode® verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Pädagogik der Achtsamkeit. Dieser Kurs eignet sich für Interessenten(innen) jeden Alters, die noch auf den Boden liegen können.
Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, kleines Kissen

Feldenkrais-Methode®

Hermann Klein

33603
15-mal, donnerstags, ab 13. 02. 14
18:15–19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 159 €

33604
15-mal, donnerstags, ab 13. 02. 14
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 159 €

Wirbelsäulengymnastik Schonende Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik – Kurse mit Schwerpunkt Rücken

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.
Schonende Gymnastik ist ein Ganzkörpertraining in ruhiger Ausprägung mit Entspannungsphasen, teils auch mit Fitnesselementen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken und flache, leichte Schuhe

Wirbelsäulengymnastik
Meike Haberer

34101
17-mal, montags, ab 17. 02. 14
08:00-09:00 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 72,50 €

34102
17-mal, montags, ab 17. 02. 14
09:05–10:05 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 72,50 €

Ich beweg‘ mich – Rückenfit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Ich beweg‘ mich – Rückenfit
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Sabine Zöberer

34104
16-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:00–10:00 Uhr
kein Kurs am 30. 04. und 25. 06. 14
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 68,30 €

34105
16-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
10:05–11:05 Uhr
kein Kurs am 30. 04. und 25. 06. 14
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 68,30 €

Aktives Rückentraining 50+
für Männer
Marina Rieker

34106
14-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
11:15–12:00 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 44,80 €

Wirbelsäulengymnastik
Helga Krussig

34107
12-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
08:00-09:00 Uhr
Kein Kurs am 05. 06. 14
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 51,20 €

Sanftes Rückentraining
Gisela Heine

34108
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
17:25–18:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 64 €

Wirbelsäulengymnastik
Bärbel Nepustil

34109
8-mal, montags, ab 17. 02. 14
17:25–18:25 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 34,10 €

Wirbelsäulengymnastik
Anita Weller

34109A
9-mal, montags, ab 05. 05. 14
17:25–18:25 Uhr
Kein Kurs am 19. 05. 14
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 38,40 €

Wirbelsäulengymnastik
Bärbel Nepustil

34110
8-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 34,10 €

Wirbelsäulengymnastik
Anita Weller

34110A
9-mal, montags, ab 05. 05. 14
18:30–19:30 Uhr
Kein Kurs am 19. 05. 14
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 38,40 €

Wirbelsäulengymnastik
Bärbel Nepustil

34111
8-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:35–20:35 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 34,10 €

Wirbelsäulengymnastik
Anita Weller

34111A
9-mal, montags, ab 05. 05. 14
19:35–20:35 Uhr
Kein Kurs am 19. 05. 14
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 38,40 €

Wirbelsäulengymnastik
Bärbel Nepustil

34112
8-mal, montags, ab 17. 02. 14
20:40–21:40 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 34,10 €

Wirbelsäulengymnastik

Anita Weller

34112A
9-mal, montags, ab 05. 05. 14
20:40–21:40 Uhr
Kein Kurs am 19. 05. 14
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 38,40 €

Wirbelsäulengymnastik

Helga Krussig

34114
14-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
17:00–18:00 Uhr
Kein Kurs am 03. 06. 14
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,70 €

Wirbelsäulengymnastik

Helga Krussig

34115
14-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:10–19:10 Uhr
Kein Kurs am 03. 06. 14
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,70 €

Wirbelsäulengymnastik

Helga Krussig

34116
14-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:20–20:20 Uhr
Kein Kurs am 03. 06. 14
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,70 €

Aktives Rückentraining

Dunja Dubik

34118
12-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
17:45–18:45 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 51,20 €

Funktionelle Übungen für Wirbelsäule und Beckenboden

für Frauen
Sabine Zöberer

Der Beckenboden ist eine elastische Weichteilbrücke zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur und spielt eine wichtige Rolle bei der Körperaufrichtung. Probleme können entstehen, wenn einzelne Muskelgruppen wie z.B. ein erschlaffter Beckenboden oder schwache Bauch- und Rückenmuskeln sich in einer Dysbalance befinden. Dann fehlt die Stabilität aus der Mitte. Kursinhalte sind: Beobachtung des Körpers und seiner Statik, funktionelle Übungen zur Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule, um Problemen vorzubeugen, die Mobilisation von Hüftgelenken und Wirbelsäule sowie die Kräftigung der umliegenden Muskulatur. Der Kurs eignet sich auch für Einsteigerinnen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

34119
7-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
16:20–17:20 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 39,20 €
Kleingruppe

Kraft aus der Mitte

für Frauen 50+

Vera Kenner

Lange Zeit galt der Beckenboden als Tabuzone. Dieser Kurs stärkt gezielt den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur und dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Senkungsbeschwerden. Leichte, abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung der Körpermitte werden erlernt, die gut in den Alltag integriert werden können. Ein kleiner Theorieteil zum besseren Verständnis und eine Entspannungsübung runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

34120
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
08:30-09:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 48 €
Kleingruppe

Beckenbodengymnastik

für Frauen

Gisela Heine

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum unseres Körpers. Erst wenn der Beckenboden wahrgenommen wird, können wir ihn trainieren, damit er eine gute Grundspannung für den Alltag bekommt. Das Zusammenspiel von Beckenboden und Atmung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses. Der Kurs dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Gebärmuttersenkung.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

34122
10-mal, montags, ab 10. 03. 14
16:20–17:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 48 €
Kleingruppe

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Maria Berger

34126
16-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
08:30-09:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 68,30 €

Bitte rechtzeitig anmelden

Unterbelegte Kurse werden ca. eine Woche vor Kursbeginn gestrichen. Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an.

Anzeige

www.erfolgreich-heilpraktiker-werden.de

Fit in die 2. Lebenshälfte

Eine Rundum-Gymnastik zum Wohlfühlen: Ausdauer- und Koordinationstraining mit vielfältigen Bewegungskombinationen, die Spaß machen, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen, sowie gezielte Kräftigung der Problemzonen des weiblichen Körpers.
Mitzubringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Fit in die 2. Lebenshälfte

für Frauen 60+

Martina Schantz

34127
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
09:00-09:45 Uhr
Kein Kurs am 24. 06. 14
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 48 €

34128
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
10:00–10:45 Uhr
Kein Kurs am 24. 06. 14
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 48 €

Fit bis ins Alter

Im Sitzen entspannen wir und machen uns von Kopf bis Fuß warm durch Dehnen und Lockern verspannter Körperregionen. Vielfältige Bewegungskombinationen und Koordinationsübungen tragen zur körperlichen und geistigen Fitness bei. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte kräftigt den ganzen Körper. Die Kursstunde steht unter dem Motto: wir machen alles, was uns gesund hält und Spaß macht.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Anitrutschsocken oder Turnschuhe, Handtuch, Getränk

NEU

Fit bis ins Alter

Stefania Aladzeme

34130
5-mal, freitags, ab 14. 03. 14
10:30–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 28 €
Kleingruppe

34130A
7-mal, freitags, ab 09. 05. 14
10:30–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 39,20 €
Kleingruppe

Körper in Balance

Dies ist eine abwechslungsreiche Gymnastik rund um die Wirbelsäule für Frauen ab 50+, auch mit Elementen aus Pilates.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder flache, leichte Schuhe, Handtuch, Getränk

Körper in Balance

für Frauen

Silke Schwaiger

34132
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
17:30–18:30 Uhr
Kein Kurs am 30. 06. 14
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 64 €

34133
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:40–19:40 Uhr
Kein Kurs am 30. 06. 14
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 64 €

Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik auf dem Stuhl

Gisela Heine

Durch die verschiedenen Bewegungsübungen wird der Körper und der Geist aktiviert und mobilisiert.

34135
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
16:15–17:00 Uhr
Nürtingen, Dr.-Vöhringer-Heim, Foyer
Gebühr: 48 €

Schonende Gymnastik

für Frauen 60+

Gisela Heine

Mit abwechslungsreichen leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Es wird nur wenig am Boden geübt.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder flache, leichte Schuhe

34137
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
16:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 64 €

NEU

Radfahrtraining

Kompaktseminar für Seniorinnen und Senioren

Gisela Heine, Edgar Wagner

Dieser Kurs ist für ältere Menschen, die sich unsicher auf dem Fahrrad fühlen. Mit gymnastischen Übungen und Gleichgewichtsübungen bereiten wir uns auf das Radfahren vor und üben dann ungestört auf dem Verkehrsübungsplatz. Zwischendurch gibt es Informationen der Polizei über das sichere Fahrradfahren im Straßenverkehr.
In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Reutlingen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, verkehrssicheres Fahrrad

34140
Freitag, 23. 05. 14, 13:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Jugendverkehrsschule
Gebühr: 30 €

NEU

Mit dem Fahrrad sicher unterwegs

für Seniorinnen und Senioren

Gisela Heine

Auf Radwegen fahren wir in langsamem Tempo und trainieren gemeinsam Gleichgewicht und Sicherheit auf dem Fahrrad. Zu Beginn der Fahrt und auch zwischendurch werden Lockerungsübungen und Dehnübungen durchgeführt, damit wir entspannt und mit Spaß Radfahren können. Der Kurs ist auch für Ungeübte geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, verkehrssicheres Fahrrad

34141
4-mal, mittwochs, ab 25. 06. 14
14:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Eingang Tiefenbachtal
Gebühr: 25,60 €

Stretching Pilates Power Yoga

NEU

Dehnen-Stretching effektiv

Heike Haußmann

In diesem Kurs werden verschiedene Dehnvarianten vorgestellt. Die Fragen „Wie dehnt man und wann?“ und „Wo befindet sich welcher Muskel?“ werden anhand vieler Beispiele erarbeitet und beantwortet. Spezielle Dehnprogramme (z.B. Rücken) werden vorgestellt und erlernt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34201
8-mal, montags, ab 10. 03. 14
10:00–11:00 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 44,80 €
Kleingruppe

Pilates

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.

Pilates mit Vorkenntnissen
Heike Haußmann

34205
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
08:45-09:45 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 72,50 €

Pilates
Ivonne Colin

34206
18-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
08:10-09:10 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 81,60 €

Pilates
Ivonne Colin

34207
18-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
09:15–10:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 81,60 €

Pilates
Ivonne Colin

34208
18-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
10:20–11:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 81,60 €

Pilates mit Vorkenntnissen
Tanja Strähle-Könne

34212
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
17:50–18:50 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 68,10 €

Pilates für Fortgeschrittene
Tanja Strähle-Könne

34213
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 68,10 €

Pilates mit Vorkenntnissen
Veronica Müller

34214
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:30–20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 68,10 €

Pilates mit Yogaelementen

Das Pilates Programm wird mit dehnenden und entspannenden Übungen aus dem Yoga, sowie Balance Übungen und koordinativen Elementen ergänzt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Pilates mit Yogaelementen
Ivonne Colin

34216
14-mal, freitags, ab 21. 02. 14
08:05-09:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 58,20 €

34217
14-mal, freitags, ab 21. 02. 14
09:05–10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 58,20 €

34218
18-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
16:40–17:40 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 81,60 €

34219
18-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
17:45–18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 81,60 €

Wake-up Programm

Mit den vhs.Motions können Sie schon früh morgens durch ein 15-Minuten-Training Rückenproblemen und Nackenverspannungen den Kampf ansagen. Die nicht schweißtreibenden und dennoch effektiven Bewegungs- und Entspannungsübungen machen Sie direkt vor dem PC. Während der Live-Übertragung können Sie den Trainer via Chat auch auf Ihr akutes Problem hinweisen. Sie können sich als Gast kostenlos einloggen unter www.vhs-motions.de. Um teilzunehmen, benötigen Sie eine schnelle Internetverbindung und Lautsprecher an Ihrem PC sowie die aktuellste Version des Adobe Flash-Players. Start 2014 ist am 15. Januar, montags bis freitags, 7:00 – 8:00 Uhr. Die Trainer von Volkshochschulen aus ganz Deutschland wechseln sich im Viertelstundenrhythmus ab. Frau Colin und Frau Strähle-Könne von der vhs Nürtingen leiten von 7.45 – 8.00 Uhr abwechselnd die Übungen an.

Pilates bei MS

Pilates geht nicht spurlos an einem vorbei! Unweigerlich nimmt man Elemente aus den Stunden in sein Alltagsgeschehen mit hinein. Durch das Training mit der Pilatesmethode werden die Körperwahrnehmung und das Vertrauen in die eigene Kraft erhöht. Dies hilft dabei, Ängste zu überwinden und wieder für seine Umgebung sichtbar zu werden. Zudem führt es zu einer verbesserten Bewegungsqualität und stabilisiert zunehmend den gesamten Wirbelkörper. Durch die fließenden Übergänge von konzentrierter Anspannung und Entspannung können Blockaden gelöst werden und man findet wieder zu seiner eigenen Balance. Die spezielle Atemtechnik hilft die Bewegungen während des Trainings effizient und effektiv umzusetzen. Dies hilft Stresssituationen zu überstehen und im Einklang mit sich selbst zu sein. Mit jeder Stunde Pilates wächst man mehr über sich hinaus, die Stimmung verbessert sich, man wird wieder flexibler. Das Training in einer Kleingruppe mit anderen Betroffenen hilft auch, das Gefühl der Isolation los zu werden. Man unterstützt sich gegenseitig.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Pilates bei MS
Tanja Strähle-Könne

34221
7-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:00–10:00 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 48,50 €
Kleingruppe

34221A
7-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
09:00–10:00 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 48,50 €
Kleingruppe

34224
7-mal, freitags, ab 21.02.14
17:30–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 48,50 €
Kleingruppe

34224A
7-mal, freitags, ab 09.05.14
17:30–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 48,50 €
Kleingruppe

Vinyasa Power Yoga

mit Vorkenntnissen
Anja Kahlau

Power Yoga ist ein Training, das fließend ausgeübt wird (dynamischer Flow). Es ist ein Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung. Im Kurs wird gelehrt, dynamische und statische Yogaübungen mit dem Atemrhythmus zu koordinieren.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Jacke, Socken

34230
13-mal, freitags, ab 21.02.14
20:10–21:40 Uhr, ab April 20:30–22:00 Uhr
Kein Kurs am 16.05. und 23.05.14
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 88,40 €

Wassergymnastik Aquafitness

Bewegung im Wasser

Gymnastik im Wasser ist aufgrund des Wasserauftriebs wesentlich gelenkschonender als an Land, da es den gesamten Bewegungsapparat, vor allem die Wirbelsäule und die Bandscheiben, entlastet. Gleichzeitig werden bei den gymnastischen Übungen Koordination und Gleichgewichtsinn verbessert. Durch die Überwindung des Wasserwiderstandes werden die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke mobilisiert sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Der Wasserdruck fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel und wirkt straffend auf das Bindegewebe. Je nach Intensität ist Bewegung im Wasser auch ein „Kalorienkiller".

Aquafitness am Vormittag

Aquafitness ist ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser zur Steigerung der Ausdauer. Es besteht aus Elementen des Aquawalkings, Aquajoggings, der Aquaaerobic und des Aquayogas und wird bei entsprechend motivierender Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Baumwollsocken

Aquafitness für Frauen

Christiane Metz

34301
15-mal, dienstags, ab 18.02.14
08:15-09:00 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 121 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

34301A
4-mal, dienstags, ab 08.07.14
08:15-09:00 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 33 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Aquafitness für Frauen 50+

Christiane Metz

34302
15-mal, dienstags, ab 18.02.14
09:10-09:55 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 121 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

34302A
4-mal, dienstags, ab 08.07.14
09:10-09:55 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 33 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

34303
15-mal, dienstags, ab 18.02.14
10:00–10:45 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 121 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

34303A
4-mal, dienstags, ab 08.07.14
10:00–10:45 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 33 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Aquajogging am Vormittag

Aquajogging verhilft zu mehr Ausdauer und Belastbarkeit. Laufen im Wasser nutzt gegenüber dem normalen Joggen die Vorteile des Temperaturreizes, des höheren Energieverbrauchs und der Massagewirkung. Aber vor allem werden die Gelenke kaum belastet. Deshalb ist es eine gute Alternative zum Joggen. Aquajogging kann auch von weniger trainierten Personen durchgeführt werden. Allerdings sollten die Teilnehmer(innen) schwimmen können, da im Tiefwasser gelaufen wird.

Aquajogging

Christiane Metz

34304
7-mal, mittwochs, ab 19.02.14
09:10-09:55 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27 € (zzgl. Eintritt)

34305
7-mal, mittwochs, ab 19.02.14
10:00–10:45 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27 € (zzgl. Eintritt)

34306
7-mal, mittwochs, ab 19.02.14
10:50–11:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27 € (zzgl. Eintritt)

34307
10-mal, mittwochs, ab 14.05.14
09:10-09:55 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 38,50 € (zzgl. Eintritt)

34308
10-mal, mittwochs, ab 14.05.14
10:00–10:45 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 38,50 € (zzgl. Eintritt)

34308A
3-mal, mittwochs, ab 17.09.14
10:00–10:45 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken /
Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 11,60 € (zzgl. Eintritt)

34309
10-mal, mittwochs, ab 14.05.14
10:50–11:35 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 38,50 € (zzgl. Eintritt)

Aquapower in der Mittagspause

Bei diesem dynamischen Kraft- und Ausdauertraining im Wasser ist die Fettstoffwechseltätigkeit um ein Dreifaches höher als bei einem vergleichbaren Training an Land. Die Massagewirkung des Wassers hat eine straffende Wirkung auf das Bindegewebe.

Aquapower

Tanja Dimitrijevic

34310
9-mal, dienstags, ab 18.02.14
13:00–13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 42,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34310A
9-mal, dienstags, ab 13.05.14
13:00–13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 42,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquapower

Elke Maisch

34311
9-mal, mittwochs, ab 19.02.14
13:00–13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 42,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34311A
9-mal, mittwochs, ab 14.05.14, 13:00–13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 42,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Wassergymnastik

Der Auftrieb des Wassers entlastet unseren Bewegungsapparat, vor allem die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Gleichzeitig werden mit gymnastischen Übungen durch die Überwindung des Wasserwiderstandes die Muskulatur gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Entspannungsübungen, kleine Spiele und Elemente aus dem Aquajogging ergänzen das Programm.

Wassergymnastik mit Rückenschwimmen

Rosemarie Lorch

34315
10-mal, dienstags, ab 18.02.14, 17:00–17:50 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 49,90 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Wassergymnastik

Roswitha Halbherr

34316
15-mal, mittwochs, ab 19.02.14
18:00–18:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 67 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness am Abend

Aquafitness ist ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb hat es sich als besonders effektives Muskel- und Ausdauertraining herausgestellt. Es besteht aus Elementen des Aquawalkings, Aquajoggings, der Aquaaerobic und des Aquayogas und wird bei entsprechend motivierender Musik durchgeführt. Der Einsatz des Bodyflex-Stabs aktiviert und stärkt besonders die Muskeln des Schultergürtels.

Aquafitness

Regine Mäutner

34320
16-mal, montags, ab 24.02.14
17:55–18:40 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 105 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness 50+

Christiane Metz

34321
17-mal, montags, ab 17.02.14
18:45–19:30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness

Christiane Metz

34322
17-mal, montags, ab 17.02.14
19:35–20:20 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34323
17-mal, montags, ab 17.02.14
20:25–21:10 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34325
17-mal, dienstags, ab 18.02.14
17:45–18:30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34326
17-mal, dienstags, ab 18.02.14
18:30–19:15 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34327
17-mal, dienstags, ab 18.02.14
19:20–20:05 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness

Regine Mäutner

34328
16-mal, dienstags, ab 25.02.14
20:10–20:55 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 105 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34329
16-mal, dienstags, ab 25.02.14
21:00–21:45 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 105 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness und Aquajogging

Aquafitness ist ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb hat es sich als besonders effektives Muskel- und Ausdauertraining herausgestellt. Aquajogging verhilft zu mehr Ausdauer und Belastbarkeit. Laufen im Wasser nutzt gegenüber dem normalen Joggen die Vorteile des Temperaturreizes, des höheren Energieverbrauchs und der Massagewirkung. Deshalb ist es eine gute Alternative zum Joggen. Aquajogging kann auch von weniger trainierten Personen durchgeführt werden. Allerdings sollten die Teilnehmer(innen) schwimmen können, da im Tiefwasser gelaufen wird.

Aquafitness und Aquajogging

Ulrike Göller

34330
8-mal, dienstags, ab 18.02.14
18:15–18:55 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27,40 € (zzgl. Eintritt)

34331
8-mal, dienstags, ab 18.02.14
19:00–19:40 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27,40 € (zzgl. Eintritt)

34332
8-mal, dienstags, ab 18.02.14
19:40–20:20 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27,40 € (zzgl. Eintritt)

Anzeige

Czernoch
ihr Radhaus am Rathaus

Fahrräder
E-Bikes
Nähmaschinen
Heimsportgeräte

Brunnsteige 17 72622 Nürtingen 07022 - 3 93 64
Täglich 9-18 Uhr, Do 9-19 Uhr, Sa 9-13 Uhr Mi geschlossen
www.czernoch.de

34333
8-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:15–18:55 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27,40 € (zzgl. Eintritt)

34333A
10-mal, mittwochs, ab 07. 05. 14
18:15–18:55 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 34,20 € (zzgl. Eintritt)

34334
8-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:00–19:40 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27,40 € (zzgl. Eintritt)

34334A
10-mal, mittwochs, ab 07. 05. 14
19:00–19:40 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 34,20 € (zzgl. Eintritt)

34335
8-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:40–20:20 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 27,40 € (zzgl. Eintritt)

34335A
10-mal, mittwochs, ab 07. 05. 14
19:40–20:20 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 34,20 € (zzgl. Eintritt)

Aquapower

Bei diesem dynamischen Kraft- und Ausdauertraining im Wasser ist die Fettstoffwechseltätigkeit um ein Dreifaches höher als bei einem vergleichbaren Training an Land. Die Massagewirkung des Wassers hat eine straffende Wirkung auf das Bindegewebe.

Aquapower
Claudia Maurer

34336
18-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:05–19:50 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 118 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34337
18-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:50–20:35 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 118 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34338
18-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
20:35–21:20 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 118 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquapower
Ulrike Göller, Elke Maisch

34339
10-mal, samstags, ab 22. 02. 14
13:00–14:00 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 67,70 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34340
10-mal, samstags, ab 22. 02. 14
14:00–15:00 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 67,70 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Kraulschwimmen

Kraulschwimmen in Rückenlage stärkt bei entspanntem Nacken die Rückenmuskulatur und bietet dadurch einen Ausgleich zur alltäglichen, nach vorn orientierten Körperhaltung. Eine Anleitung zur richtigen Arm- und Beinbewegung und Körperhaltung beim Rückenkraulen wird in mehreren kurzen Phasen gegeben und dann individuell erprobt und geübt. Bei Interesse gibt es auch eine Anleitung zum Brustkraulschwimmen, das von der Atemtechnik und Koordination her anspruchsvoller ist.

Kraulschwimmen
Beate Reinhardt

34350
4-mal, samstags, ab 22. 03. 14
13:30–14:10 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 26,70 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

34351
4-mal, samstags, ab 10. 05. 14
13:30–14:10 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 26,70 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Kraulschwimmen am Vormittag

Das Kraulschwimmen wird mittwochs auch am Vormittag im Hallenbad Nürtingen angeboten. Beginn, Termine und Gebühr können in unserer Geschäftsstelle erfragt werden. Anmeldungen dazu werden zu unseren Geschäftszeiten telefonisch (07022 75-330) oder persönlich in unserer Geschäftsstelle entgegengenommen.

NEU

Kraulen – update
Beate Reinhardt

Alle, die gerne nach einem ersten Kraulkurs die erlernte Technik noch einmal überprüfen möchten, erhalten in diesem Kurs die Möglichkeit zur Wiederholung und Übung.

34352
3-mal, dienstags, ab 15. 07. 14
17:00–17:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 23,30 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Bodyfitness Kondition Aerobic

Fitnesstraining für Mama mit Baby

Dieser Fitnesskurs ist speziell für frisch gebackene Mamas, die gerne wieder in Form kommen möchten. Wir trainieren Beckenbodenmuskulatur, Ausdauer und die ganzheitliche Körpermuskulatur, um uns wieder fit, gesund und zufrieden zu fühlen. In diesem Kurs sind die Babies willkommen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

NEU

Fitnesstraining für Mama mit Baby
Phoebe Keller

34401
5-mal, montags, ab 05. 05. 14
10:00–11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 28 €
Kleingruppe

34401A
4-mal, montags, ab 23. 06. 14
10:00–11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 22,40 €
Kleingruppe

Fit in den Tag

Dieser Kurs richtet sich an junge Mütter und Frauen, die sich etwas Gutes tun wollen bevor der übliche Alltag beginnt. Der Kurs zeichnet sich durch ein peppiges und sehr vielseitiges Trainingsprogramm mit Musik aus. Mit Aerobic, Stepp Aerobic, bis hin zu Elementen aus Drums Alive®, Pilateselementen und unterschiedlichen Bewegungsformen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur unter Einsatz verschiedener Kleingeräte werden Kraft, Beweglichkeit und Kondition aufgebaut.
Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Fit in den Tag
für junge Frauen

Sabine Zöberer

34402
5-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
08:00-09:00 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 28 €
Kleingruppe

34402A
5-mal, mittwochs, ab 07. 05. 14
08:00-09:00 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 28 €
Kleingruppe

Mama aktiv

Vera Kenner

Mit flotter Musik bringen wir unsere Figur nach der Schwangerschaft wieder in Form. Nach einem kurzen Herz-Kreislauftraining als Warm up, kräftigen wir vor allem Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur mit abwechslungsreichen Übungen. Zum Abschluss gibt es eine wohlverdiente Entspannung. Eure Babys sind dabei herzlich willkommen!
Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

34403
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:45–10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 56 €
Kleingruppe

Get fit

Sabine Zöberer

Der Kurs zeichnet sich durch ein peppiges, sehr vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Musik aus. Die Kursinhalte reichen von Aerobic und unterschiedlichen Bewegungsformen bis hin zu funktionellen Kräftigungsübungen für die Muskulatur.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

34405
15-mal, montags, ab 24. 02. 14
17:20–18:20 Uhr
Kein Kurs am 05. 05. und 23. 06. 14
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 64 €

Bewegung für Körper und Seele

für Anfänger(innen)

Sabine Zöberer

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer(innen), die abnehmen wollen und für Einsteiger(innen) als Bewegungsausgleich zum Alltag. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, vor allem Körperpartien wie Bauch, Po, Oberschenkel und die Rückenmuskulatur. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die allgemeine Belastbarkeit gesteigert. Zum Schluss stärken Entspannungsübungen das innere Gleichgewicht.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34406
15-mal, montags, ab 24. 02. 14
18:45–19:45 Uhr
Kein Kurs am 05. 05. und 23. 06. 14
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 64 €

BERATUNGSTAGE:
SPRACHEN:
Sa., 2. Februar, 9–13 Uhr,
Di.,5. Februar 18–19.30 Uhr
BERUFLICHE BILDUNG:
Sa., 2. Februar, 9–13 Uhr
Schloßbergschule, Kirchstraße 23

Fitness- und Figurtraining

Sabine Zöberer

Nach dem Aufwärmtraining zu mitreißender Musik mit gelenkschonendem Low Impact Aerobic u.a. folgen Stretching, Bauch-Beine-Po (BBP) und Rückenfitness. Eine kurze und erholsame Entspannungsphase leitet in den wohlverdienten Feierabend über.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34407
15-mal, montags, ab 24. 02. 14
19:45–20:45 Uhr
Kein Kurs am 05. 05. und 23. 06. 13
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 64 €

Get fit

Sabine Zöberer

34409
7-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
17:25–18:25 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 29,90 €

Aerobic-Bodyforming

Vera Wilbring

Nach einem Warm-up folgen Elemente aus Aerobic, auch Choreografien und Joggingphasen zur Schulung von Koordination und Ausdauer. Anschließend wird die Muskulatur des gesamten Körpers durch funktionelle Gymnastik gekräftigt und gedehnt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34410
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 72,50 €

Body fit

Vera Wilbring

Ein funktionelles Work-out zur Kräftigung speziell im Bereich Bauch, Beine und Po, auch mit verschiedenen Kleingeräten.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34411
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:30–20:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 72,50 €

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Zu Beginn der Stunde werden sämtliche Muskelgruppen erwärmt. Danach folgt eine Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur mit anschließendem Stretching.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

NEU

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Liesbeth Greiner

34413
5-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
17:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 24 €

34413A
6-mal, mittwochs, ab 30. 04. 14
17:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 28,80 €

Anzeige

Fitness- und Konditionsgymnastik

Liesbeth Greiner

Mit Musik, Spaß und Ehrgeiz werden Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Koordination trainiert und dabei gleichzeitig auch die Muskeln gestärkt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34414
19-mal, mittwochs, ab 12. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 81,10 €

Powerfitness

Liesbeth Greiner

Ein vielfältiges Bewegungsangebot zum Stressabbau ist dieses abwechslungsreiche Fitnessprogramm, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnesseinheiten, Muskelaufbau, funktioneller Rückengymnastik, Stretching und Entspannungstechniken.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34415
18-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:10–20:10 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,70 €

Ich beweg' mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken
und Muskeln aufbauen
Meike Haberer

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34416
17-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:10–20:10 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 72,50 €

Fit mit Babybauch

Dieses Fitness-Programm hilft Schwangeren, fit zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Nach dem Aufwärmen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Muskeln gekräftigt und zum Schluss gedehnt. Hin und wieder fließen auch Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens mit ein. Alle Übungen sind auf werdende Mamas ausgerichtet. Ein ausgewogenes Training kann Schwangerschaftsbeschwerden erleichtern und sich positiv auf die Geburt auswirken.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Fit mit Babybauch

Phoebe Keller

34418
4-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
18:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 19,20 €

34418A
4-mal, donnerstags, ab 26. 06. 14
18:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 19,20 €

Get Fit

Der Kurs zeichnet sich durch ein peppiges, sehr vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Musik aus. Die Kursinhalte reichen von Aerobic und unterschiedlichen Bewegungsformen bis hin zu funktionellen Kräftigungsübungen für die Muskulatur.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Get Fit

Angelique Scharmach

34420
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 59,70 €

Get Fit

Andrea Reinhard-Stück

34421
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:55–19:55 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 59,70 €

34422
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 59,70 €

Fit Mix

In diesem Kurs wollen wir durch intensive, kräftigende Übungen verschiedener Muskelpartien unser allgemeines Wohlbefinden steigern und damit zur Straffung unseres Körpers und zur Haltungsverbesserung beitragen. Abschließendes Stretching hinterlässt ein angenehmes und motivierendes Körpergefühl.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Fit Mix

Ivonne Colin

34423
14-mal, freitags, ab 21. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,80 €

34424
14-mal, freitags, ab 21. 02. 14
19:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,80 €

Barfuß durchs taunasse Gras

Anne Harrer

Es macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt auch die Fuß-, Unterschenkelmuskulatur und Venen, härtet ab, wirkt gegen Stress und Kopfweh und hilft häufig gegen Schweißfüße. Schon Sebastian Kneipp empfahl barfuß gehen. Wir bewegen uns im feuchten Gras: ein bisschen Gehschule, Gymnastik, Dehnübungen und Walken bringen den Kreislauf in Schwung und halten uns den ganzen Tag fit.
Mitzubringen: Badeschuhe, evtl. Socken, Handtuch, Getränk

34425
4-mal, freitags, ab 11. 07. 14
07:15-08:15 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sportplatz Oberensingen
Gebühr: 22,40 €
Kleingruppe

UNTERWEGS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Langlauf auf dem Feldberg

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Der Skilanglauf ist gesundheitsfördernd und leicht erlernbar. Er trainiert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Um den Langlauf genießen zu können, ist eine fachgerechte Anleitung durch einen Trainer sinnvoll. Im zweitägigen Einsteiger-Workshop werden die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs erlernt. Der Unterricht geht täglich über vier Stunden mit einer Pause.
Die komplette Langlaufausrüstung kann gegen eine Gebühr von 25,- Euro vor Ort geliehen werden.
Die Busfahrt (Sa. + So.) muss extra gebucht werden und kostet zusätzlich 35 € pro Teilnehmer(in).
Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: 08./09.03.14

34430
Samstag, 22. 02. 14, 06:15–20:00 Uhr
Sonntag, 23. 02. 14, 06:15–20:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hallenbad, Bushaltestelle
Gebühr: 69 €
Veranstalter im Sinne des Reiserechts: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg – zertifizierte DSLV-Profi-Skischule

Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren
Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Das altbewährte Schneeschuhlaufen ermöglicht eine Kräfte sparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe ohne große Vorkenntnisse. Nach einer kurzen Einweisung durch den Schneeschuhführer erfolgt eine gemütliche Wanderung durch verschneite, ruhige Ecken des Hochschwarzwaldes von insgesamt vier bis fünf Stunden. Zwischendurch gibt es eine einstündige Mittagspause in einer Berghütte. Bitte kein selbst mitgebrachtes Essen verzehren!
Mitzubringen: Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, Mütze und Handschuhe. Die komplette Leihausrüstung (Schneeschuhe, Stöcke und Guide) ist im Preis enthalten.
Die Busfahrt muss extra gebucht werden und kostet zusätzlich 20 € pro Teilnehmer(in).
Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: 09.03.14

34431
Sonntag, 23. 02. 14, 06:15–20:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hallenbad, Bushaltestelle
Gebühr: 34 €
Veranstalter im Sinne des Reiserechts: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg – zertifizierte DSLV-Profi-Skischule

NEU

Felskletterkurs am Wiesenfels bei Reutlingen

für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Bei diesem Kurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmende alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse von erfahrenen Kletterlehrern vermittelt. Speziell lernen die Teilnehmenden auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Krönender Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter), kann es zu Verzögerungen bei Kursbeginn und Kursende kommen. Bei Schlechtwetter ist Sa, 14. Juni 2014 der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
Mitzubringen: Regenjacke, Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Turn- oder Wanderschuhe

34435
Samstag, 24. 05. 14, 09:15–13:30 Uhr
St. Johann, Treffpunkt: Gestütshof, Wanderparkplatz
Gebühr: 55 €
Veranstalter im Sinne des Reiserechts: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg

Tanzfitness Solotänze

Energy-Dance®

Energy-Dance® ist ein Bewegungstraining, welches Tanz, Gymnastik und Fitnesssport verbindet. Es ist ein Gruppentraining mit unterschiedlichster bewegungsmotivierender Musik. Das Besondere daran sind die fließenden Veränderungen in den ganzkörperlichen Bewegungen ohne Choreographie oder Taktzählen, sowie das spezielle Zusammenspiel von Musik und Bewegung. Die Teilnehmenden können der Bewegungsvorgabe unmittelbar folgen und kommen „raus aus dem Kopf – rein in den Körper".
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Energy-Dance®

Meike Haberer

34601
17-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:10–20:40 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 108,80 €

34602
17-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
20:15–21:45 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 108,80 €

Ein weiterer Energy-Dance® Kurs findet ab Dienstag, 18.02.2014 unter der Kursnummer 35118 in Raidwangen statt.

NIA – Tanz der Lebensfreude

Annabelle Herter

NIA, die Kurzform für „Neuromuscular Integrative Action" kommt aus Oregon, USA. NIA ist abgeleitet von drei Bewegungsformen: die Tanzform (Jazz, Duncan und Modern), die Kampfkünste (Tai Chi, Tae-Kwon-Do und Aikido) und die ganzheitliche Form (M. Feldenkrais, F. M. Alexander und Yoga). NIA ist ein bewusster Weg zur spürbaren Lebensfreude und Energie. Es ist für alle geeignet, die auf der Suche nach einer anderen Art der Fitness sind – Medizin für die Seele. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: Bequeme (Sport-)Kleidung und ein Getränk

34603
13-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
20:15–21:45 Uhr
Kein Kurs am 12. 03., 19. 03., 30. 04.
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 78 €

NEU

Latinmix-Dance

Carlos Arizala Segura

Salsa – das kennen Sie vielleicht schon, aber die anderen Latino-Tänze würden Sie gern einmal ausprobieren? Sie werden in diesem Kurs in die magisch-feurige Welt der neuen lateinamerikanischen Tänze eingeführt: Cumbia, Merengue, Bachata und natürlich auch Salsa.
Mitzubringen: Bequeme (Sport-)Kleidung und ein Getränk

34604
10-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:05–20:05 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 42,70 €

NEU

Zumba® für jede(n)

Carlos Arizala Segura

Sich bewegen, ins Schwitzen kommen, die Gesundheit fördern – und dabei noch Spaß haben. Das Alles können Sie im Kurs „Zumba® für jede(n)" erleben. Der kolumbianische Zumba®-Trainer Carlos Arizala nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise durch Lateinamerika – und Sie trainieren dabei mit

einem strahlenden Lächeln jeden Muskel Ihres Körpers.
Mitzubringen: Sportkleidung

34606
10-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 60 €

ZUMBA® Fitness

ZUMBA®, die Tanzbewegung aus USA, ist zu einem Kult geworden. ZUMBA® vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für ZUMBA® sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung

ZUMBA® Fitness
Angelika Priklopil

34608
7-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:20–19:20 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 56 €

34608A
8-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
18:20–19:20 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 64 €

34609
7-mal, freitags, ab 21. 02. 14
9:30–10:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 56 €

34609A
8-mal, freitags, ab 09. 05. 14
09:30–10:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 64 €

ZUMBA® gold

ZUMBA® gold richtet sich speziell an das am schnellsten wachsende Bevölkerungssegment: die Babyboomer. Es basiert auf der Zumba® Formel. Die Moves und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Ebenso eignet es sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba®-Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. ZUMBA® gold ist dafür einfach perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.
Mitzubringen: Sportkleidung

ZUMBA® gold
Angelika Priklopil

34610
7-mal, freitags, ab 21. 02. 14
10:30–11:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 56 €

34610A
8-mal, freitags, ab 09. 05. 14
10:30–11:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 64 €

34611
7-mal, freitags, ab 21. 02. 14
11:30–12:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 56 €

34611A
8-mal, freitags, ab 09. 05. 14
11:30–12:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 64 €

Anzeige

Tanzen – rund um die Welt Solotänze

Folkloretänze aus aller Welt
für Frauen
Gerlinde Schweizer

In einer Gruppe zu tanzen ist mit Tänzen der Folklore durch den Wechsel von spielerischer Heiterkeit und ruhiger Besinnlichkeit ein wertvolles Erlebnis. Wir tanzen im Kreis, paarweise, im Block oder in der Reihe. Wenn Sie Lust haben, sich zur Musik zu bewegen, sind Sie herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: Bequeme Schuhe

34614
10-mal, mittwochs, 14 täglich ab 12. 02. 14
14:25–15:55 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 48 €

Orientalischer Tanz
für Fortgeschrittene
Hannelore Distel

Raks Sharki – Tanz des Ostens -, wie es im Orient heißt, ist weit mehr, als man hinter den üblichen Bauchtanzklischees vermutet. Als wahrscheinlich ältester Tanz der Welt hat er eine große Ausdrucks- und Bewegungsvielfalt: Schlangenarme, Kamelgang, Hüftachten sowie Tanzschritte aus der ägyptischen Folklore. Der „Tanz der Freude“ kann von jeder Frau getanzt werden – unabhängig von Alter und Figuridealen. Auch Teilnehmerinnen mit geringen und guten Vorkenntnissen sind hier willkommen.
Mitzubringen: Gymnastiktrikot, Folklorerock oder Pumphose, Fransentücher oder Ähnliches zur Betonung der Hüfte.

34615
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:45–20:45 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 64,10 €

Line Dance

Haben Sie Lust zu tanzen, aber keinen Partner? Ursprünglich wurde der Line Dance zu Country Music getanzt. Inzwischen tanzt man ihn auch zu Rock- und Popmusik. Durch einfache Schrittfolgen ergeben sich interessante Tänze, die leicht zu erlernen sind. Wir tanzen ohne Partner, neben- und hintereinander, zu flotten Rhythmen.
Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle

Line Dance

für Anfänger(innen)
Margarete Gleffe

34616
8-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:30–10:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 34,10 €

Line Dance

für Fortgeschrittene
Margarete Gleffe

34617
8-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
10:45–11:45 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 34,10 €

Kochen & Genießen Kochschule Gesund und fit

Bei allen Kochkursen

Bitte Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen. Bei den meisten Kursen sind die Lebensmittelkosten in der Gebühr enthalten, ansonsten rechnen die Kursleiter(innen) im Kurs ab.

Basiskochen mit schwäbischen Gerichten

Iris Mutzbauer

Ein kleines Basiswissen an schwäbischen Gerichten wird an diesem Abend vermittelt. Neben ein paar Grundgartechniken stehen selbstverständlich selbstgemachte Spätzle, Maultaschen und Kartoffelsalat auf dem Plan.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39101
Donnerstag, 10. 04. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 21 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Vegetarische Gerichte

Iris Mutzbauer

Vegetarische Gerichte sind fleischlose Speisen, die keineswegs langweilig sind, sondern abwechslungsreich und vollwertig gestaltet werden können. Mit hochwertigen Eiweißlieferanten lassen sich leckere Gerichte zubereiten.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39102
Mittwoch, 02. 04. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 21 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Osterbäckerei am Vormittag-Inklusion

Iris Mutzbauer

Lassen Sie sich überraschen, lecker wird's bestimmt.
In Zusammenarbeit mit der Behinderten Förderung Linsenhofen e.v. statt.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39103
Dienstag, 08. 04. 14, 09:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 17 € (inkl. 5 € Lebensmittelkosten)

Kochen mit Jamie Oliver

Iris Mutzbauer

Eine bunte Auswahl leckerer Jamie Oliver-Rezepte werden an diesem Abend zubereitet. Geniale Gerichte zum Nachkochen für Jung und Junggebliebene, um einfach mal wieder etwas Neues in den Küchenalltag zu bringen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39104
Montag, 12. 05. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 21 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Knödel und Palatschinken – süß und pikant

Freya Mast

Interesseante Knödelrezepte, wie Germknödel, Semmelknödel und verschiedene Arten von Pfannkuchen probieren wir aus und genießen gemeinsam.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39106
Mittwoch, 12. 03. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Einfach himmlisch – Spargel und Erdbeeren

Freya Mast

Ein himmlische Traumpaar: Spargel-Erdbeer-Salat, Spargelfladen, Spargel-Quiche und weitere ungewöhnliche Kombinationen, frisch und köstlich zum Genießen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39107
Mittwoch, 14. 05. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Gaumenfreuden

Weinland Italien

Vom alpinen Südtirol bis zum sonnenheißen Sizilien – kein Land bietet eine solche Vielfalt an unterschiedlich geprägten Weinanbaugebieten wie Italien. Mit einer Rebenfläche von rund 900.000 Hektar und ca. 54 Millionen Hektoliter jährlich produziertem Wein liegen italienische Winzer im absoluten Spitzenfeld der Weinerzeuger. Während die italienischen Weine bis zur Mitte des letzten Jahrhunderts vor allem Grundnahrungsmittel und Massenprodukt waren, hat sich in den letzten vierzig Jahren die Situation grundlegend verändert. Heute finden wir im ganzen Land großartige Weine, die sich weltweit einer wachsenden Beliebtheit erfreuen, nicht zuletzt im Zusammenhang mit Italiens Küche. Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Verkostungsexperte, macht Sie auf dieser Weinreise durch Italien bekannt sowohl mit berühmten als auch unbekannteren Rebsorten aus dem vielfältigsten Weinland der Welt.

Weinland Italien

Hannes Rehm

39501
Freitag, 16. 05. 14, 20:00–22:15 Uhr
Nürtingen, Salemer Hof, Unterm Dach, Eingang Mönchstraße
Gebühr: 33 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

39502
Samstag, 17. 05. 14, 20:00–22:15 Uhr
Nürtingen, Salemer Hof, Unterm Dach, Eingang Mönchstraße
Gebühr: 33 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Wir unterstützen Bildung.
Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG

Kochkulturen

Die Mexikanische Küche

Freya Mast

Eine reichhaltige Vielfalt bietet uns die mexikanische Küche mit Chilischoten, Mais, Tortillas, Fleisch ,Fisch und tollen Früchten. Gemeinsam erleben wir diese Kochkultur!
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39600
Mittwoch, 19. 02. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Süditalienische Verführung in der Küche

Der Süden Italiens besticht durch seinen Reichtum in der Küche und durch seine unglaublich frischen und saisonalen Lebensmittel. Auf Sizilien kann man Kapern am Wegesrand finden, in Apulien Rosmarin am Meer sammeln und in Kalabrien ist die indische Feige, wie überall im Süden, immer präsent. Alle frischen Produkte werden in der Küche reichlich verwendet, wie Auberginen, Zucchini, Zitronen, Tomaten und viele andere Zutaten. Dazu darf natürlich das gute Olivenöl nicht fehlen. Um den Süden und dessen Küche besser zu verstehen, tauchen wir gemeinsam, in die Kultur und die Geschichte der süditalienischen Küche ein und werden gemeinsam auch viele unterschiedliche Gewürze kennenlernen. Gepaart mit Reisetipps, Geschichte und gutem Essen wird es ein unvergesslicher Tag. Um den Kurs abzurunden, darf natürlich ein regionaler Wein aus Italien nicht fehlen. So wird es der perfekte Tag, um den Spätsommer noch einmal von seiner wunderschönen Seite zu entdecken.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

Süditalienische Verführung in der Küche

Elisa Luigia Blaschke

39601
Samstag, 15. 03. 14, 11:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 35,40 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

39602
Samstag, 17. 05. 14, 11:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 35,40 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Die Rosmarinküche Italiens – Rosmarin der Tau des Meeres

Elisa Luigia Blaschke

Rosmarin verbindet man seit Urzeiten mit der italienischen Küche. Der Begriff Rosmarin kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres“. Überall an der Mittelmeerküste findet man Rosmarin, der auf den Sanddünen wild wächst und über Nacht sammelt sich in den Blüten der Tau. Gemeinsam werden wir Rosmarin mit unterschiedlichen Zutaten der italienischen Küche verarbeiten und verspeisen. Egal ob Vor- , Haupt- oder Nachspeise, man wird schnell feststellen, dass Rosmarin jedem Gericht und Gang seine eigene abgerundete Note verleiht. Um den Kurs abzurunden, darf natürlich regionaler Wein aus Italien nicht fehlen. Gepaart mit Reisetipps, Geschichte und gutem Essen wird es ein unvergesslicher Tag.
Wer Lust bekommen hat, die Rosmarinküche Italiens näher kennenzulernen, sollte sich schnell anmelden.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39603
Samstag, 19. 07. 14, 11:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 35,40 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Antonella Sgroi

Nähere Informationen im Fachbereich Italienisch.

44010
Freitag, 21. 03. 14, 18:00–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 27 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Vegetarisch indische Spezialitäten

Natürlich ist das Gemüse das Herz der vegetarischen Küche aber auch die verschiedenen Gewürzmischungen und Zubereitungsformen machen die indische vegetarische Küche so abwechslungsreich. Harsha Oza ist Kochbuchautorin und kocht mit Ihnen traditionelle Familienrezepte von der Vorspeise bis zum Dessert.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

Vegetarisch indische Spezialitäten

Harsha Oza

39604
Samstag, 22. 03. 14, 16:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 26 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

39605
Samstag, 28. 06. 14, 16:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 26 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

NT is(s)t anders

„Nürtingen is(s)t anders – vegetarischer Donnerstag“

Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Otmar Heirich möchte die Initiative „Nürtingen is(s)t anders“ zu einer bewussten und informierten Ernährungsweise anregen. Leckeres, vegetarisches Essen tut der eigenen Gesundheit, der Umwelt, dem Klima und der allgemeinen Welternährung gut. Unterstützt wird die Initiative von Nürtinger Organisationen, Geschäften, Gastronomie, Schulen, Kantinen sowie dem Umweltbeauftragten der Stadt Nürtingen.
Mehr Informationen dazu unter www.oekowatt.de.

In Koopertion mit der vhs Nürtingen

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Hauswirtschaft – wie Sie möchten!
Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“.

Sie können uns auch anrufen oder faxen:
Telefon 0 70 22 7 5-330 · Telefax 0 70 22 3 89 34

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.
Dr. Peter Sindlinger

Deutsch als Fremdsprache 41
Filme in Originalsprache 43
Englisch 43
Business – Line English 48
Französisch 49
Italienisch 50
Spanisch 52
Selten unterrichtete Sprachen 54

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch lernen mit System

Unsere Deutschkurse sind in die Stufen Elementare Sprachverwendung (basic user), Selbständige Sprachverwendung (independent user) und Kompetente Sprachverwendung (competent user) eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2, B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). (Siehe die Grafik zwischen den Bereichen Deutsch und Englisch!)
Je nach Vorkenntnissen und Leistungsbereitschaft können Sie mit einem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A 1), mit einem Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A 1) oder mit einem Intensivkurs (A 1) einsteigen.
Die Niveaustufe A 2 kann mit der Grundbaustein-Prüfung abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Zertifikat Deutsch. Den Abschluss der Stufe C 1 kann die Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts (ZMP), den Abschluss der Stufe C 2 die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH) oder das Kleine Deutsche Sprachdiplom (KDS) darstellen.
Wir bemühen uns, Deutschkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe C 2 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Learning German Systematically

Our German courses are divided into three levels, basic user, independent user and competent user, and as a rule follow on from one another. They correspond to levels A 1 and A 2, B 1 and B 2, as well as C 1 and C 2 of the Common European Framework of References for Languages (CEF). (See the chart between the German and English sections!)
Depending on your previous knowledge of the language and willingness to learn, it is possible to begin with a course for beginners with no previous language knowledge (A 1), a course for beginners with minimal knowledge (A 1) or an intensive course (A 1).
A 2 can be taken to “Grundbaustein” examination level, B 1 to the internationally recognised “Zertifikat Deutsch” (Certificate in German) C 1 to the “Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts” ZMP (Intermediate Certificate from the Goethe Institute) and C 2 to the “Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber” DSH (Certificate in German for foreign students applying to universities) or the “Kleine Deutsche Sprachdiplom” KDS.
We try to offer a complete range of German courses through to a C 2 certificate. In cases where this is not possible because of too few participants, we would ask you to make use of the courses offered by neighbouring adult education centres (Volkshochschulen). Please register one week before the start of the course at the latest. All registrations are binding. The course fee is due when the course commences. If there a fewer than ten registrations, either the course must be cancelled or the fee increased.

Die Volkshochschule plant im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes wieder verschiedene Intensivkurse in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlingen (BAMF) durchzuführen. Diese sollen am 17.02.14 beginnen. Bitte informieren Sie sich bei der Ausländerbehörde oder der Volkshochschule über die aktuellen Einzelheiten und Fördermöglichkeiten. Stellen Sie rechtzeitig einen Antrag auf Zulassung zum Kurs (Antragsformulare bei der VHS oder der Ausländerbehörde).
Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:

Samstag, 01.02.14, 9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag, 04.02.14, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 202 und 204
Keine Gebühr

Bei Interesse an einem Alphabetisierungskurs wenden Sie sich bitte an die vhs.

Umfang und Ziele des Integrationskurses:

INTEGRATIONSKURS (660 UE)							
Basissprachkurs			**Aufbausprachkurs**				**Orientierungs-Kurs**
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	+	– Rechtsordnung – Kultur – Geschichte
		ZIEL A2 (GER)			ZIEL: B1 (GER) Prüfung: Deutsch-test für Zuwande-rer (DTZ)		ZIEL: Abschlusstest „Leben in Deutschland“
300 UE			300 UE				60 UE

Integrationskurs – Basisstufe Intensiv – A 1

Dozententeam

41001A
25-mal, montags bis freitags, ab Montag, 17. 02. 14, 8:30 bis 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Basisstufe Intensiv – A 1

Dozententeam

41002A
25-mal, montags bis freitags, ab Montag, 17. 02. 14, 8:30 bis 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Aufbaustufe Intensiv – A 2

Dozententeam

41003A
25-mal, montags bis freitags, ab Montag, 17. 02. 14, 8:30 bis 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Aufbaustufe Intensiv – A 2

Dozententeam

41004A
25-mal, montags bis freitags, ab Montag, 17. 02. 14, 8:30 bis 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Aufbaustufe Intensiv – A 2

Dozententeam

41005A
25-mal, montags bis freitags, ab Montag, 17. 02. 14, 13:00 bis 16:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Aufbaustufe Intensiv – B 1

Dozententeam

41006A
25-mal, montags bis freitags, ab Montag 17. 02. 2014, 8:30 bis 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Stufe I: Elementare Sprachverwendung (basic user)

Diese Stufe führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle auf Seite 45 entnehmen.
Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse / Integrationskurse

Abendkurs Deutsch – A 1/1

(Buch: Schritte plus, Band 1)
Stephanie Goller

41010
25-mal, montags und donnerstags, ab 17. 02. 14, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 126,50 €

Abendkurs Deutsch – A 1/2

(Buch: Schritte plus, Band 2)
Utta Strasser

41011
25-mal, montags und donnerstags, ab 10. 03. 14, 18:15–19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 126,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/1

(Buch: Schritte plus, Band 3)
Erika Hauser

41012
25-mal, montags und donnerstags, ab 17. 02. 14, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 126,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/2

(Buch: Schritte plus Band 3/4)
Fahmi Wiedmann

41013
25-mal, montags und donnerstags, ab 17. 02. 14, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 126,50 €

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle auf Seite 45 entnehmen.
Nach Abschluss der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte, lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse / Integrationskurse den Text oben!

Infoveranstaltung: DTZ – Zertifikat B 1 zur Einbürgerung

Margarete Bak-Orlik

Interessenten, die sich über den Ablauf der Prüfung DTZ und über den geforderten Wissenstand der Stufe B 1 informieren möchten, können sich an diesem Vormittag alle wichtigen Prüfungsteile erklären lassen. Der schriftliche Teil wird in einem Probetest durchgespielt, die mündliche Prüfung wird exemplarisch durchgeführt.

41014
Samstag, 28. 06. 14, 9:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 13,40 €

Deutsch – DTZ – Prüfungsvorbereitung – B 1

(Buch: B1 Vorbereitungskurs)
Fahmi Wiedmann

Dieser Kurs führt in das Testformat der Prüfung ein und vermittelt anhand von konkreten Übungen Tipps und Tricks zum Ablegen der Prüfung. Damit Sie genau wissen, was von Ihnen in den schriftlichen und mündlichen Testteilen erwartet wird, führen wir am Kursende eine Probeprüfung durch, die anschließend bewertet und individuell besprochen wird. Die Kursleiterin wird Ihre Deutschkenntnisse analysieren und Ihr aktuelles Sprachniveau A 2 oder B 1 bestimmen.
Das Prüfungsergebnis B 1 dient zum Nachweis der Deutschkenntnisse im Einbürgerungsverfahren.

41015
25-mal, montags und donnerstags, ab 17. 02. 14, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 133,50 €

Deutsch – B 2/1

(Buch: Aspekte Mittelstufe Deutsch, Lehrbuch 2)
Marius Kneer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die die Grundstufe abgeschlossen und z. B. das Zertifikat Deutsch DTZ B 1 bereits erworben haben.

41016
20-mal, montags und mittwochs, ab 24. 02. 14, 17:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 142,50 €

Deutsch – B 2/2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Marius Kneer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die sich auf die Prüfung Sprachzertifikat Deutsch B 2 vorbereiten wollen.

41017
10-mal, dienstags, ab 25. 02. 14
18:15–19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 57 €

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Deutsch gezielt erweitern und vervollkommnen. Auf den Niveaus C 1 und C 2 haben sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle auf Seite 45.

Deutsch – C 1/1

(Buch: Ziel Niveau C1/1
Deutsch als Fremdsprache)
Marius Kneer

In diesem Kurs können Sie Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau C 1 vertiefen. Interessante Lesetexte und Themen, kommunikative und schriftliche Strategien sowie Wortschatzarbeit erwarten Sie.

41018
20-mal, montags und mittwochs,
ab 24. 02. 14, 20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 142,50 €

Deutsch – C 1/2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Marius Kneer

In diesem Kurs werden Sie mit gezielten Übungen auf die Deutsch C 1-Prüfung vorbereitet.

41019
10-mal, dienstags, ab 25. 02. 14
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 57 €

Anmeldung per Telefon
0 70 22 75-330

Dienstagsfilm und Sonntagssoirée

Fremdsprachige Filme im Original — Alle Filme werden im Traumpalast Nürtingen gezeigt.

La Vénus à la fourrure

Venus im Pelz
Frz. OmU (2013)
Sonntag, 23.03., 17:45 Uhr
Dienstag, 25.03., 20:15 Uhr

Der Theaterregisseur Thomas (Mathieu Amalric) plant, Leopold von Sacher-Masochs Novelle "Venus im Pelz" auf die Bühne zu bringen. Dafür sucht er bislang erfolglos nach einer Hauptdarstellerin. Als er nach einem enttäuschenden Casting kurz davor steht, alles hinzuwerfen, platzt verspätet die etwas vulgäre Vanda (Emmanuelle Seigner) in den leeren Theaterraum. Sie bittet Thomas mit flehenden Worten darum, noch vorsprechen zu dürfen. Der lässt sich überreden und gibt der Nachzüglerin persönlich auf der Bühne die Replik. Aus dem darstellerischen Kräftemessen wird alsbald ein wahres Psychoduell zwischen der aufmüpfigen Schauspielerin und dem um Fassung bemühten Regisseur...
Roman Polanski erweist sich hier einmal mehr als Meister der Inszenierung von Psycho-Duellen auf engstem Raum. Ein kurzweiliges und doppelbödiges Kammerspiel über Kunst und Leben, Erotik und Lust und nicht zuletzt über Polanski selbst, dessen Ehefrau die Hauptrolle spielt.

Gloria

Span. OmU (2013)
Sonntag, 11.05., 17:45 Uhr
Dienstag, 13.05., 20.15 Uhr

Gloria (Paulina García) ist eine geschiedene Mittfünfzigerin und dem Leben gegenüber trotz ihrer gelegentlichen Einsamkeit positiv gestimmt. Sie hat zwei erwachsene Kinder, einen durchschnittlichen Bürojob und viele Freunde. Voller Lebensfreude stürzt sie sich in das

nächtliche Partyleben und besucht dabei auch Single-Partys, um nette Männer kennenzulernen. Als sie auf den etwas älteren, aber durchaus attraktiven Rodolfo (Sebastian Hernández) trifft, scheint Glorias Wunsch nach Zweisamkeit in Erfüllung zu gehen. Voller Übermut stürzt sie sich in eine Beziehung mit ihm, doch schnell muss sie feststellen, dass diese neue Beziehung einige Schwierigkeiten mit sich bringt ... Hinter dem persönlichen Schicksal einer Frau in der Midlife-Crises erzählt der Film, der zum Publikumsliebling der Berlinale 2013 avancierte, von einer Gesellschaft, die immer noch mit den Schatten der Pinochet-Diktatur zu kämpfen hat. Seine Hauptdarstellerin erhielt den Silbernen Bären.

La Grande Bellezza

Die große Schönheit
It. OmU (2013)
Sonntag, 22.06., 17:45 Uhr
Dienstag, 24.06, 20.15 Uhr

Ein Film, der italienischer kaum sein könnte, eine Liebeserklärung an Rom und eine Verbeugung vor Fellini im Allgemeinen und "Das süße Leben", "8 1/2" und "Roma" im Besonderen:...Jeder Tag ist eine Party im Leben des weltgewandten und schlagfertigen Bonvivants und Journalisten Jep Gambardella, der mit seinen ausschweifenden Festen auf seiner riesigen Dachterrasse neben dem Kolosseum die High Society der Ewigen Stadt unterhält. Aus dem süßen Nichtstun wird Jep geschreckt, als er erfährt, dass seine einstige erste Liebe im Sterben liegt.

Englisch

Sprachberatung

Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter (innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:

Samstag, 01.02.2014, 9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag, 04.02.2014, 18.00 – 19.30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 02, 03, 102, 104 und 105
Keine Gebühr

Schülerkurse im Fach Englisch
finden Sie im Fachbereich Fit für die Schule.

Englisch für Seniorinnen und Senioren – A 1

(Buch: Key Starter, ab Lektion 1)
Sarah Schiettinger

Eine Fremdsprache zu lernen ist interessant, hilft auf Reisen und hält geistig fit. Doch häufig befürchten ältere Menschen, dass sie in einem Sprachkurs langsamer als die jüngeren Teilnehmer vorankommen und den anderen „hinterherhinken". In diesem Englischkurs, speziell für Senioren, müssen Sie sich diese Sorgen nicht machen, da alle Teilnehmer von der Altersstruktur her ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und das Lerntempo in der kleineren Gruppe von 8 bis maximal 12 Personen ihren Bedürfnissen angepasst werden kann.

42000
15-mal, freitags, ab 21. 02. 14
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 99,90 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Leider melden sich immer mehr Teilnehmer(innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.
Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

vhs Nürtingen goes Europe

Sprachen lernen mit System

Das Kurssystem der vhs Sprachenschule an der Volkshochschule Nürtingen richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.
- Der GER beschreibt umfassend, was Lernende an Kompetenzen erwerben müssen, um eine Sprache für kommunikative Zwecke zu nutzen und kommunikativ erfolgreich handeln zu können.
- Der GER schließt die Beschreibung von Teilqualifikationen mit ein, die ausreichen, wenn nur eine begrenzte Kenntnis der Sprache gefordert wird (z. B. das Verstehen einer Sprache, nicht aber das Sprechen).

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Der folgenden Tabelle können die zur Orientierung notwendigen Informationen entnommen werden.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs Sprachenschule

KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

C 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 2 Folgendes können:
- **Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- **Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- **Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- **Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 1 Folgendes können:
- **Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- **Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- **Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- **Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

B 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 2 Folgendes können:
- **Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- **Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 1 Folgendes können:
- **Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- **Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- **Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- **Schreiben** – persönliche Briefe schreiben

ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

A 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 2 Folgendes können:
- **Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- **Lesen** – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- **Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 1 Folgendes können:
- **Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- **Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
- **Schreiben** – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Englisch für Seniorinnen und Senioren – A 1

(Buch: Key A 1, ab Lektion 2)
Dagmar Letzgus

Eine Fremdsprache zu lernen ist interessant, hilft auf Reisen und hält geistig fit. Doch häufig befürchten ältere Menschen, dass sie in einem Sprachkurs langsamer als die jüngeren Teilnehmer vorankommen und den anderen „hinterherhinken". In diesem Englischkurs, speziell für Senioren, müssen Sie sich diese Sorgen nicht machen, da alle Teilnehmer von der Altersstruktur her ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und das Lerntempo in der kleineren Gruppe von 8 bis maximal 12 Personen ihren Bedürfnissen angepasst werden kann.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die Vorkenntnisse haben oder bereits einen Starterkurs gemacht haben.

42001
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
14:15–15:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 66,60 €

Englisch für Senior(inn)en – A 1

(Buch: Nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

Eine Fremdsprache zu lernen ist interessant, hilft auf Reisen und hält geistig fit. Doch häufig befürchten ältere Menschen, dass sie in einem Sprachkurs langsamer als die jüngeren Teilnehmer vorankommen und den anderen „hinterherhinken". In diesem Englischkurs, speziell für Senioren, müssen Sie sich diese Sorgen nicht machen, da alle Teilnehmer von der Altersstruktur her ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und das Lerntempo in der kleineren Gruppe von 8 bis maximal 12 Personen ihren Bedürfnissen angepasst werden kann.
Für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen oder Abschluss eines Starterkurses.

42002
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
14:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 99,90 €

English for Holidays! – A 1

(Buch: Hooray for Holidays! Hueber-Verlag)
Birgit Schiemann

Sie möchten Ihre kulturellen Kenntnisse erweitern und andere Länder bereisen? Bisher haben Sie sich aber gescheut, Reisen ins fremdsprachige Ausland zu unternehmen, da Ihnen die sprachlichen Grundkenntnisse fehlen? Dann ist dieser Urlaubskurs das Richtige für Sie! Er vermittelt Ihnen in einer Gruppe von 8 bis max. 12 Teilnehmern die notwendigen Redemittel für typische Reise- und Urlaubssituationen in englischer Sprache – schnell und effektiv.

42003
12-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
15:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 79,90 €

Stufe I: Elementare Sprachverwendung (basic user)

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat:
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificate in English Stage One Elementary abgeschlossen werden.

Englisch Starterkurs – A 1

Dieser Kurs ist für absolute Anfänger, die die englische Sprache von Grund auf erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Englisch am Vormittag – Starterkurs – A 1

(Buch: Network Now Starter, ab Lektion 1)
Uschi Weiss

42010
15-mal, dienstags, ab 11. 03. 14
10:35–12:05 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Englisch – Starterkurs – A 1

(Buch: Network Now Starter, ab Lektion 1)
Rotraut Schönleber

42011
15-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 006
Gebühr: 80,10 €

Englisch Starterkurs – A 1

(Buch: Key Starter, ab Lektion 5)
Dagmar Letzgus

42012
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 1

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 1)
Irene Ganter

42013
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch am Nachmittag – A 1

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 3)
Birgit Schiemann

42014
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
14:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 1

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 3)
Irene Ganter

Dies ist der ideale Kurs für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen. Die Grundlagen nach dem Starterkurs an der vhs, bzw. die noch vorhandenen Kenntnisse nach ein bis zwei Jahren Schulenglisch werden hier wiederholt, vertieft und ergänzt. So wird sprachliches Wissen erfolgreich in sprachliches Können verwandelt.

42015
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch am Vormittag – A 1

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 5)
Uschi Weiss

42016
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
10:15–11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 1

(Buch: Network 2, new edition, ab Lektion 1)
Irene Ganter

Dies ist ein Kurs für Wiedereinsteiger(innen), die nach längerer Pause ihre in der Schule erworbenen Englischkenntnisse von Grund auf wiederholen möchten. Leichte „Every Day Conversation" ist Bestandteil des Kurses.

42017
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 1

(Buch: Key A 1, ab Lektion 10/11)
Dagmar Letzgus

Mit Vorkenntnissen aus den ersten sechs vhs-Semestern sind Sie bei uns genau richtig. Ein kurzweiliges Unterrichtsbuch unterstützt Sie bei Ihrem Ziel, die eigene Sprachkompetenz Schritt für Schritt zu erweitern.

42018
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 1

(Buch: Network 2, new edition, ab Lektion 4)
Irene Ganter

Dies ist ein Kurs für Wiedereinsteiger(innen), die nach längerer Pause ihre in der Schule erworbenen Englischkenntnisse von Grund auf wiederholen möchten. Leichte „Every Day Conversation" ist Bestandteil des Kurses.

42019
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch am Vormittag – A 1/A 2

(Buch: Network 3 new edition, ab Lektion 1)
Uschi Weiss

Dieser Kurs ist auch geeignet für Lernende, die über ein fundiertes Grundwissen des Englischen verfügen und dies wieder auffrischen möchten. Voraussetzung: Abschluss von Network 2 an der vhs oder mindestens drei Jahre Schulenglisch.

42020
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 2

(Buch: Key A 2, ab Lektion 10)
Dagmar Letzgus

Sie möchten sich in Zukunft ohne Hemmungen im Ausland verständigen können, benötigen dafür jedoch einen größeren Wortschatz, umfangreichere Satzstrukturen, vor allem aber viel Übung? Kenntnisse aus ca. acht vhs-Semestern oder über einen längeren Zeitraum nicht genutztes Schulwissen sind ideale Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs.

42021
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Englisch am Vormittag – A 2

(Buch: Network Connection, new edition, ab Lektion 6)
Rosemarie Fender

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen) mit Abschluss Network 3, ist aber auch geeignet für Wiedereinsteiger(innen) mit 3 – 4 Jahren Schulenglisch.

42022
12-mal, montags, ab 17. 02. 14
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 64,10 €

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!
Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Easy Conversation am Vormittag – A 2

(Buch: Nach Absprache im Kurs)
Rosemarie Fender

Das miteinander Sprechen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Gleichzeitig bietet er die Möglichkeit auf individuelle Grammatikwiederholungswünsche einzugehen. Gut geeignet für Wiedereinsteiger(innen).

42023
12-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
10:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 64,10 €

Afternoon Conversation Class – A 2/B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Dagmar Letzgus

Practice makes perfect – so let's start and make conversation. A coursebook full of popular topics and entertaining speaking activities will encourage you to talk in a free-and-easy atmosphere. Join us and get a better understanding of the English language while having a good time as well.

42024
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
15:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Endlich Zeit für Englisch! – A 2/B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Dagmar Letzgus

Neugierig auf fremde Länder, Leute und Kulturen?
Anhand abwechslungsreicher Übungsformen erobern Sie die englische Sprache in den Bereichen Aussprache, Wortschatz, Grammatik und Hörverstehen. Wissenswerte landeskundliche Informationen runden den Unterricht auf vergnügliche Weise ab. Geeignet für Interessierte, die vorhandene Sprachkenntnisse (ca. 8 vhs-Semester) auffrischen möchten.

42025
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
08:20-09:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Refresher-Kurse

English – Refresher – A 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Rosemarie Fender

Dieser Auffrischkurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die nach längerer Pause das Englischlernen wieder aufnehmen und dabei relativ rasch vorankommen möchten. Im Mittelpunkt steht das Sprechen, flankiert von systematischer Spracharbeit. Voraussetzung: ca. 4 – 6 Jahre „verschüttetes" Schulenglisch.

42026
12-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 204
Gebühr: 64,10 €

Englisch – Refresher – A 2/B 1

(Buch: Network Refresher A 2, ab Lektion 8)
Uschi Weiss

Dieser Kurs eignet sich gut für Wiedereinsteiger(innen) zur Auffrischung von Englischkenntnissen. Voraussetzung: Abschluss Network 3 oder 5 Jahre Schulenglisch.

42027
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 80,10 €

Englisch – Refresher and Conversation Class – B 1

(Buch: Network Refresher B 1,
new edition, ab Lektion 1)
Irene Ganter

Dieser Kurs bietet Ihnen eine gründliche Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse auf dem B 1-Niveau (Voraussetzung ca. 6 Jahre Schulenglisch oder Abschluss der A 2/ B 1-Stufe an der VHS). Der Schwerpunkt liegt auf der Förderung der Kommunikationsfähigkeit der Lernenden und einer zielgerichteten Wiederholung der Grammatik.

42028
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch – Refresher and Conversation Class – B 1

(Buch: Network Refresher B 1
new edition, ab Lektion 1)
Irene Ganter

Obwohl Sie Englisch einigermaßen verstehen, Zusammenhänge und Einzelheiten erfassen, treten Vokabeln auf, an die Sie sich nur schwer erinnern können und es gibt Probleme mit der Grammatik. Sie wünschen sich eine Wiederholung „von Grund auf", allerdings kompakter und zielgerichteter als früher? Dieser Kurs bietet Ihnen genau das.

42029
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung (independent user)

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificate in English abzulegen.
Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Englisch – Easy Conversation – B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Rotraut Schönleber

In diesem Kurs wollen wir vor allem das miteinander Sprechen üben. Wir wählen ein geeignetes Buch aus und benützen auch Materialien der Kursleiterin. Wiedereinsteiger(innen) sind herzlich willkommen.

42034
15-mal, dienstags, ab 11. 03. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 210
Gebühr: 80,10 €

Discussions A to Z – B 1

(Buch: In conversation B1/B 2, Teil 1)
Sarah Schiettinger

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem freien Sprechen. Für Wiedereinsteiger(innen) gut geeignet.

42035
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Let's speak English – B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

Perhaps your last English course was some time ago or you simply want to brush up your school English? We will try to hear and speak as much English as possible and at the same time have a laugh at our mistakes!

42036
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 204
Gebühr: 80,10 €

Easy Conversation – B 1

(Material des Kursleiters)
Alexander Watson

The aim of this course is to encourage and enable conversation on diverse topics. This is done through understanding conversational flow, and learning to listen and think differently when talking to other English speakers. We will correct problems in basic grammar, show how common pronunciation errors can create misunderstandings, and broaden vocabulary with extracts from English news, books, songs, etc. The course is presented by a UK native speaker, and includes individual speech training, based on accurate and up-to-date pronunciation.

42037
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
10:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Englisch – B 1/B 2

(Buch: Network Certificate Skills, ab Lektion 6)
Uschi Weiss

42038
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 203
Gebühr: 80,10 €

English – Easy Conversation & Grammar – B 1/B 2

(Buch: Nach Absprache im Kurs)
Brigitte Basler

Wir praktizieren das freie Sprechen und wiederholen grammatische Themen. Spielerische Aktivitäten dienen der Auflockerung. Voraussetzung: 4-5 Jahre Schulenglisch. Wiedereinsteiger(innen) sind herzlich willkommen.

42039
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 80,10 €

Try Speaking English – B 1/B 2

(Material des Kursleiters)
Alexander Watson

If you want to hold a conversation in English about local and international politics, the weather, your holidays or general interests, this is the course for you. This course will help you make yourself understood on holidays in English-speaking countries, or anywhere you encounter English-speaking people. It prepares you to entertain English guests, share your feelings and interests, and helps you to understand and write English emails more easily. Material for the course is mainly taken from English news sources, and reference notes for grammer and pronunciation modules are supplied. The course is presented by a UK native speaker, and has a clear focus on accurate and up-to-date pronunciation.

42040
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
8:45–10:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Conversation Evening – B 2

(Buch: Material des Kursleiters)
Alexander Watson

A free-conversation course giving students with a good grasp of English the opportunity to practise, maintain and develop their spoken English at advanced level with a native speaker. We will discuss topics of common interest, converse about news and current affairs, broaden vocabulary with useful phrases and up-to-date idiom, explore the more interesting grammatical structures and iron out any inaccuracies in pronunciation with individual coaching. Participants are encouraged to bring their own materials as a basis for discussion.

42041
12-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 70,20 € (inkl. Materialkosten)

English – Conversation and more – B 2

(Material der Kursleiterin)
Angelika Kain

This is a course for students who wish to improve their communicative skills in a relaxed atmosphere. We will talk about current events and topics of interest, read and discuss short stories or articles from magazines and newspapers, and revise difficult structures of the English language. Material will be provided in class.

42044
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

English – Conversation and Easy Literature – B 2

(Material des Kursleiters)
Helmut Rüdt

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem freien Sprechen. Für Wiedereinsteiger(innen) gut geeignet.

42045
10-mal, dienstags, ab 11. 03. 14
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 59 € (inkl. Materialkosten)

Englisch – B 2

(Buch: Key B 2, Teil 2)
Sarah Schiettinger

Perhaps your last English course was some time ago or you simply want to brush up your school English? In this lively and interesting class there is a strong focus on speaking activities, encouraging more confidence. Grammar and new vocabulary are dealt with and can be practised at home, but only if you have time!

42047
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 202
Gebühr: 84 €

English – Reading and Conversation – B 2

(Material der Kursleiterin)
Carol Allen-Rüdt

This advanced course is for students with a sound knowledge of English. Our aim is to increase speaking and reading skills. We read newspaper and magazine articles as a basis for discussion and analysis of grammatical problems.

42048
12-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 101
Gebühr: 70,20 € (inkl. Materialkosten)

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Englisch gezielt erweitern und vervollkommnen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Talking Nonstop in the Morning – B 2/C 1

(Material der Kursleiterin)
Dagmar Letzgus

Whatever your interests may be – we will cover a wide range of topics. Absorbing newspaper and magazine articles, all kinds of information from the internet and literary texts will provide many a starting point for our lively discussions. Join us if you are not afraid of sharing your opinions and experiences.

42049
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

English Conversation – C 1

(Material der Kursleiterin)
Catherine Dring

Die restlichen Termine werden im Kurs bekanntgegeben.

42050
5-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:00–11:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 45 € (inkl. Materialkosten)

Business – Line English

Abschlüsse im Bereich English for Business:

Business English Certificates (BEC Preliminary, Vantage und Higher) der Cambridge University
Das BEC Preliminary ist ein Zertifikat im Bereich Englisch für die Wirtschaft auf dem Niveau des Europäischen Certificate of English (B1). Es eignet sich für Teilnehmer(innen), die Englisch zunehmend in ihrem beruflichen Alltag benötigen und sich Kenntnisse in berufsbezogenem Englisch aneignen möchten. Das Zertifikat bietet eine ideale Möglichkeit für Interessierte, sich sukzessive im Bereich Business-English zu qualifizieren. Nach dem BEC Preliminary besteht die Möglichkeit, das Zertifikat BEC Vantage (B2) zu erwerben. Das Zertifikat BEC Higher (C 1) baut auf dem BEC Vantage auf.

Business English Certificate (BEC Preliminary) B 1 – Teil 1

(Buch: Success with BEC Preliminary, ab Lektion 1)
Sarah Schiettinger

Dieser Kurs ist für Teilnehmer(innen) geeignet, die Englisch zunehmend in ihrem beruflichen Alltag benötigen und sich Kenntnisse in berufsbezogenem Englisch aneignen möchten. Ausgehend von realistischen Situationen werden wichtige Themen auf „Einsteiger-Niveau“ behandelt, wie Wortschatz im Geschäftsleben, Telefonieren, Terminabsprache etc. Wenn Sie fünf bis sechs Jahre Englisch in der Schule gelernt haben, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, in die Fachsprache einzusteigen.
Nach Teil 3 können Sie die Prüfung für das Cambridge English Certificate (BEC Preliminary) B 1ablegen. Durchhaltevermögen und häusliche Nacharbeit sind erforderlich.

42051
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 204
Gebühr: 119,10 €

Business English Certificate (BEC Preliminary) B 1 – Teil 2

(Buch: Success with BEC Preliminary, ab Lektion 6)
Dagmar Letzgus

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

42052
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 119,10 €

Business English Certificate (BEC Preliminary) B 1 – Teil 3

(Buch: Success with BEC Preliminary, Students book, ab Lektion 10)
Alexander Watson

42053
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 119,10 €

Business English Certificate (BEC Vantage) B 2 – Teil 1

(Buch: Success with BEC Vantage)
Alexander Watson

The BEC Vantage B2 course builds on the skills acquired in the BEC Preliminary B1 course, and is suitable for graduates of that course, and those who have reached a comparable standard in general English and wish to focus on business usage. The course covers specialised vocabulary, reading and listening comprehension, and the grammar structures needed for formal and informal communication in speech and writing. It includes specific exercises and techniques to prepare participants for the Vantage exam.
The course is presented by a native speaker, and offers speech training based on accurate and up-to-date pronunciation, in either US or UK Standard.

42054
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 119,10 €

Anzeige

Bücher – gehören doch zur Familie

Das richtige Bewerbungstraining, Deutsch als Fremdsprache, Tai Chi, Qi Gong oder ein Kochkurs für Kinder – bei uns finden Sie das passende Buch dazu.

Buchhandlung Im Roten Haus
Kirchstraße 8, Nähe Stadtkirche
72622 Nürtingen
www.buchhandlung-im-roten-haus.de

Telephone Connection – Basiskurs

Birgit Binder

What is important in modern every-day life? Of course – the telephone. It`s very easy for us when we talk with friends or relatives here in Germany using German. However, using English business-wise or with friends or relatives is sometimes difficult – to say the least. In our course we will eliminate the problems involved and improve our usage of the phone – in English. Good connection!
If you have learned about 4 years of English and want to be proficient at the phone using your English this course will help you. It will improve your confidence, your vocabulary and – very important – your enunciation.

42056
Samstag, 17. 05. 14, 08:00–12:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 24,10 € (inkl. Materialkosten)

Französisch

Französisch lernen mit System

Unsere Französischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificat de Français Module préparatoire abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificat de Français.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.
Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:
Samstag, 01.02.14, 9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag, 04.02.14, 18.00 – 19.30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 02, 03, 102, 104 und 105
Keine Gebühr

La table ronde de français

Francophiles et Français(es) se rencontrent régulièrement le vendredi de 17 heures à 18 heures (sauf pendant les vacances) au Bürgertreff. Nous vous invitons à passer de temps en temps, ou plus souvent, pour parler de choses et d'autres ou discuter sur un thème choisi. Première rencontre ce semestre: vendredi 14 mars. C'est gratuit. Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847.

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A2 kann mit dem Certificat de Française module préparatoire abgeschlossen werden.

Französisch – A 1

für Anfänger(innen) (Buch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 1)
Helga Euchner

43010
12-mal, montags, ab 10. 03. 14
18:15–19:45 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 64,10 €

Französisch – A 1

(Buch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 3)
Helga Euchner

43011
12-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 64,10 €

Französisch – A 1

(Buch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 6)
Monique Simper

43013
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 206
Gebühr: 80,10 €

Französisch – A 1

(Buch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 9)
Sabine Delpy

43015
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Französisch – A 2

(Buch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 1)
Sabine Delpy

43016
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 80,10 €

Französisch – A 2

(Buch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 2)
Helga Euchner

43017
12-mal, montags, ab 10. 03. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 64,10 €

Französisch – A 2

(Buch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 4)
Helga Euchner

43018
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 64,10 €

Französisch – A 2

(Buch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 7)
Bettina Spitzenberger

43019
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
17:30–19:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – A 2/B 1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Sabine Delpy

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die wieder ins Französischlernen einsteigen, verschüttete Grammatikkenntnisse ohne Eile auffrischen und Sicherheit im Sprechen in Alltagssituationen gewinnen möchten. Die Themen orientieren sich an Ihren Frankreichinteressen.

43020
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificat de Français abzulegen.
Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – B 1

(Material der Kursleiterin)
Sabine Delpy

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse aus Schulzeit oder vhs wieder beleben? Wir werden in diesem Kurs auch Wortschatz und Grammatik wiederholen. Wir wollen vor allem viel Französisch sprechen und Frankreich ein Stück näher kommen.

43021
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Französisch pour le plaisir – B 1

(Material der Kursleiterin)
Micheline Leprêtre

Sie möchten reden, Grammatik und Vokabeln üben, spielen, lesen ... und Spaß daran haben? Bienvenue dans ce cours de conversation facile.

43022
15-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Französisch am Vormittag – Conversation – B 2

(Material der Kursleiterin)
Micheline Leprêtre

Vous voulez parler français et vous vous intéressez à la culture française?
Dans ce cours, chacun a la possibilité de s'exprimer et de s'exercer. Nous lisons des textes simples: ce semestre, des extraits du scénario de „Paulette", filme de Jérôme Enrico et des textes traitant des problèmes dont il est question dans cette comédie.

43023
15-mal, montags, ab 10. 03. 14
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – Conversation avec Monique – B 2

(Material der Kursleiterin)
Monique Simper

Vous aimez parler français? Vous voulez passer des vacances en France? Alors bienvenue dans notre cours de conversation! Nous discutons de façon simple sur les thèmes de la vie de tous les jours, nous faisons des jeux, nous écoutons des chansons, parlons de l'actualité et de la vie en France. Ca vous intéresse? Alors, à bientôt!

43024
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:45–20:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 006
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Italienisch

Italienisch lernen mit System

Unsere Italienischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d'Italiano Livello elementare abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificato d'Italiano.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.
Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:
Samstag, 01.02.14, 9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag,, 04.02.14, 18.00 – 19.30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 02, 03, 102, 104 und 105

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Antonella Sgroi

Spaß beim Kochen ... und Italienisch lernen? Das Kulinarische und die Sprache unter einem Hut. Wir kochen und lernen dabei Italienisch. Es gibt gesunde Küche nach Grundrezepten der Nonna Maria: hausgemachte Gnocchi mit verschiedenen Soßen, Bruschetta und Panna Cotta. Beim Kochen nähern wir uns der italienischen Sprache. Schwerpunkte sind Vokabeln und Sätze, die im Restaurant nützlich sind.

44010
Freitag, 21. 03. 14, 18:00–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 27 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Italienisch für den Urlaub – A 1

für Anfänger(innen)
(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Sie planen gerade Ihren nächsten Urlaub in Italien? Sie möchten im Vorfeld mehr über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Kurs gibt Ihnen Einblick in die Landeskunde und -sprache Ihres Reiseziels, bietet Ihnen viele Insider-Tipps und präsentiert grammatische Inhalte in kleinen Häppchen. Anhand vieler praktischer Beispiele werden wir in einer kleineren Gruppe von sechs bis max. zehn Teilnehmern die folgenden Situationen erarbeiten: wie man sich vorstellt, was man im Hotel/Kaffee/Restaurant sagen könnte, was man beim Einkauf/Arzt beachten muss, wie man sich in Alltagssituationen verständigen kann. Wir machen Sie fit für Italien!
Zum Lernmaterial gibt es einen separaten Sprachführer (8,00 €), den Sie im Urlaub als Minireiseführer verwenden können. Buon viaggio! Eine Fortsetzung des Kurses im nächsten Semester ist möglich.

44011
Freitag, 09. 05. 14, 18:00–21:30 Uhr
Samstag, 10. 05. 14, 09:00–13:45 Uhr
Freitag, 16. 05. 14, 18:00–21:30 Uhr
Samstag, 17. 05. 14, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 87,10 € (zuzügl. 8 € Materialkosten)
Kleingruppe

Fortetzungskurs Italienisch für den Urlaub – B 1

(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Da wir „Italienisch für den Urlaub" noch nicht abgeschlossen haben, dürfen wir uns auf eine Fortsetzung freuen. Damit wiederholen und trainieren wir klassische Redesituationen im Urlaub: Kennenlernen, Auskünfte einholen, Einkaufen, Hotel, Restaurant, Apotheke usw.
Fortsetzungskurs des letzten Semesters. Neue Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen sind willkommen.

44012
Freitag, 21. 02. 14, 18:00–21:30 Uhr
Samstag, 22. 02. 14, 09:00–13:45 Uhr
Freitag, 28. 02. 14, 18:00–21:30 Uhr
Samstag, 01. 03. 14, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87,20 €
Kleingruppe

NEU

Italienisch für Seniorinnen und Senioren – A 1

(Buch: Endlich Zeit für Italienisch, Hueber-Verlag)
Cosima Portaccio-Blaschke

„Endlich Zeit für Italienisch!" Diese Kursart ist ideal für alle Senior(inn)en, die die italienische Sprache gemeinsam mit anderen und mit Freude lernen möchten. Der Lernprozess in dieser kleineren Gruppe von max. 12 Teilnehmer(inne)n verläuft langsamer und vertiefter. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Senioren einen Sprachkurs besu-

chen: Einige planen einen Urlaub im Ausland und möchten wenigstens die wichtigsten Sätze in der Landessprache sagen können. Manche haben Verwandte, die kein Deutsch sprechen. Andere möchten sich geistig fit halten und haben beschlossen, sich endlich den Wunsch zu erfüllen, eine Sprache zu erlernen. Und Sie? Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Benvenuto!

44015
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
17:15–18:45 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 006
Gebühr: 99,90 €

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat:
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d'Italiano Livello elementare abgeschlossen werden.

Italienisch – A 1
für Anfänger(innen)
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 1)
Antonella Sgroi

44018
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,10 €

Italienisch-Auffrischungskurs – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 1)
Dr. Fabrizio Brena

Aufgrund des Inhalts von Allegro 1 werden wir die Grundstrukturen und den Basiswortschatz der italienischen Sprache mithilfe authentischer Materialien wieder aufnehmen und vertiefen. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen), die ihre Sprachkenntnisse festigen möchten.

44019
15-mal, mittwochs, ab 26. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 4)
Antonella Sgroi

44020
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Vormittag – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 4/5)
Birgit Green

44021
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
10:15–11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 5)
Sandra Maniero

44022
15-mal, samstags, ab 01. 03. 14
09:15–10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 7)
Cosima Portaccio-Blaschke

44023
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 10)
Dr. Fabrizio Brena

44024
15-mal, montags, ab 10. 03. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Vormittag – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 11)
Birgit Green

44025
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
08:30–10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Samstagmorgen – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 11)
Birgit Green

Möchten Sie uns drei Schulstunden lang auf eine Reise ins Italienische begleiten? In entspannter Atmosphäre erweitern wir Vokabular, Grammatikkenntnisse und erfahren viel Wissenswertes über Land und Leute. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. A presto allora!

44026
10-mal, samstags, ab 16. 03. 14
09:00–11:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 1
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 12)
Cosima Portaccio-Blaschke

44031
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 2
(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 1)
Dr. Fabrizio Brena

44032
15-mal, mittwochs, ab 26. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 2
(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 3)
Dr. Fabrizio Brena

44033
15-mal, donnerstags, ab 27. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 2
(Buch: Buonasera a tutti, ab Lektion 3)
Dr. Fabrizio Brena

44034
15-mal, dienstags, ab 25. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Vormittag – A 2
(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 5/6)
Antonella Sgroi

44035
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 2
(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 5/6)
Cosima Portaccio-Blaschke

44036
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 80,10 €

BERATUNGSTAGE SPRACHEN

Sa., 1. Februar, 9–13 Uhr,
Di., 4. Februar, 18–19.30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule

Italienisch am Vormittag – A 2

(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 8)
Bettina Spitzenberger

44037
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
10:10–11:40 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro Band 2, ab Lektion 8)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen) mit langsamem Lerntempo.

44038
15-mal, mittwochs, ab 26. 02. 14
16:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Italienisch – B 1

(Buch: Buonasera a tutti, ab Lektion 8/9)
Dr. Fabrizio Brena

44039
15-mal, dienstags, ab 25. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Vormittag – B 1

(Allegro B 1, ab Lektion 2)
Bettina Spitzenberger

44040
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
08:30–10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – B 1

(Buch: Venezia, Treviso e il Veneto)
Cosima Portaccio-Blaschke

44041
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 006
Gebühr: 80,10 € (inkl. Materialkosten)

Italienisch – Conversazione – B 2

(Material der Kursleiterin)
Birgit Green

Vi piace parlare in italiano? Volete approfondire le Vostre conoscenze della lingua per diventare più sicuri nella conversazione? Allora benvenuti in questo corso. Discuteremo temi che ci interessano, leggeremo testi attuali, ripasseremo la grammatica quando è necessario. Ascolteremo canzoni e faremo giochi.

44042
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Viaggio in Italia – Konversationskurs – B 2

(Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Un corso per chi desidera conoscere un Italia poco nota: città, borghi, castelli, laghi, giardini, ville, colline ... Dal nord al sud della penisola tanti luoghi particolari, ognuno con il sue caratteristiche: feste tradizionali, monumenti del passato, specialità gastronomiche: e alla fine del corso una serata con un film in italiano.

44043
15-mal, montags, ab 24. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Italienisch gezielt erweitern und vervollkommnen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Italienisch – Conversazione con Birgit – B2/C 1

(Material der Kursleiterin)
Birgit Green

Volete approfondire le vostre conoscenze d'italiano in un'atmosfera rilassante e divertente? Allora non esitate di partecipare al nostro corso, in cui vorremmo leggere insieme testi di ogni genere, ascoltare canzoni, fare giochi linguistici, ripetere la grammatica, ma soprattutto parlare in italiano.

44044
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Spanisch

Spanisch lernen mit System

Unsere Spanischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificado de Español.
Wir bemühen uns, Spanischkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe B 1 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.
Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:
Samstag, 01.02.14, 9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag,04.02.14, 18.00 – 19.30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 02, 03, 102, 104 und 105

Spanisch für den Urlaub I

(Material der Kursleiterin)
Claudia Textor

Sie wollen in Spanien oder Südamerika in den Urlaub gehen und sich nützliches Basiswissen und -vokabular aneignen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

45001
Freitag, 09. 05. 14, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 10. 05. 14, 09:30–13:15 Uhr
Freitag, 16. 05. 14, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 17. 05. 14, 09:30–13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 51,90 € (inkl. Materialkosten)

Spanisch für den Urlaub II

(Material der Kursleiterin)
Claudia Textor

Möchten Sie Ihre Spanisch-Grundkenntnisse erweitern und sich für Ihren Urlaub fit machen? In diesem Kurs lernen Sie spielerisch viele nützliche Redewendungen und Vokabeln dazu.

45002
Freitag, 27. 06. 14, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 28. 06. 14, 09:30–13:15 Uhr
Freitag, 04. 07. 14, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 05. 07. 14, 09:30–13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 51,90 € (inkl. Materialkosten)

NEU

Basisvokabular und -grammatik I

(Material der Kursleiterin)
Claudia Textor

Einführung in die spanische Sprache für Neuanfänger. Gelernt werden die Grundgrammatik und Basisvokabular sowie einfache Dialoge.

45003
Freitag, 21. 02. 14, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 22. 02. 14, 09:30–13:15 Uhr
Freitag, 28. 02. 14, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 01. 03. 14, 09:30–13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 51,90 € (inkl. Materialkosten)

NEU

Basisvokabular und -grammatik II

(Material der Kursleiterin)
Claudia Textor

Aufbauende Grundgrammatik und Vermittlung von erweitertem Grundwortschatz mit Konjugationen, Dialogen und Hörverstehen.

45004
Freitag, 21. 03. 14, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 22. 03. 14, 09:30–13:15 Uhr
Freitag, 28. 03. 14, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 29. 03. 14, 09:30–13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 51,90 € (inkl. Materialkosten)

NEU

Spanisch für die Generation 50 +

(Buch: Caminos Neu!, Band 1,
ab Lektion 1)
Jasmina Klemmer Alvarez

Möchten Sie sich endlich in Ihrem Spanienurlaub in der Landessprache verständigen können und zudem Ihr Gedächtnis schulen? Dann sind Sie in diesem Kurs für die ältere Generation richtig. Hier passen wir uns Ihrer Lerngeschwindigkeit an und bei Bedarf gibt es häufige Wiederholungen. So lernen wir in einer kleineren Gruppe von max. 12 Teilnehmer(inne)n die wichtigsten grammatikalischen Strukturen und den Grundwortschatz kennen. Auch die Landeskunde kommt nicht zu kurz.

45005
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 99,90 €

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat:
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden.

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Lernkrimi-Sprachkurs, ab Lektion 1)
Rosa Garcia de la Reina

Schnell und spannend Spanisch lernen: Mit dem neuen Lernkrimi-Sprachkurs Spanisch für Anfänger erreichen Sie das Niveau A 2. Für diesen Sprachkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Er ermöglicht Ihnen einen interessanten Direkteinstieg: Sie lernen sofort Spanisch zu sprechen, zu verstehen und anzuwenden. Die spannende Geschichte erhöht die Motivation.

45006
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 1)
Jeanne Sanchez de Kison

45007
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:15–19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 3)
Cristina Lara de Burk

45008
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
8:30–10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 3)
Cristina Lara de Burk

45009
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 206
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 3)
Carola Vasquez

45010
15-mal, donnerstags, ab 27. 02. 14
19:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 206
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – Intensiv – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 4)
Cristina Lara de Burk

45013
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14, 19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 88,60 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos Neu!, Band 1, ab Lektion 6/7)
Jasmina Klemmer Alvarez

45015
15-mal, montags, ab 17. 02. 14, 19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 205
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 7)
Carola Vasquez

45016
15-mal, dienstags, ab 25. 02. 14
19:40–21:10 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 206
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 1)
Rosa Garcia de la Reina

45017
15-mal, freitags, ab 21. 02. 14, 18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 80,10 €

Spanisch am Vormittag – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 3/4)
Jeanne Sanchez de Kison

45019
15-mal, montags, ab 17.02.14, 10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 5)
Cristina Lara de Burk

45021
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 6)
Maricela Gomez de Müller

45022
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 205
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 7/8)
Gabriela Hahn

45023
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 7)
Maricela Gomez de Müller

45024
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 205
Gebühr: 80,10 €

vhs-Sprachkurse maßgeschneidert

Sie möchten einen Business-Sprachkurs in Ihrer Firma anbieten? Ihre Mitarbeiter benötigen spezielle Sprachkenntnisse, um erfolgreich mit Ihren internationalen Geschäftspartnern zu kommunizieren? Sie finden aber keinen geeigneten Kurs in unserem Programmheft? Dann sprechen Sie mit uns. Wir bieten Ihrem Unternehmen, Ihrem Verein oder einfach Ihnen und Ihren Freunden einen maßgeschneiderten Sprachkurs in den Fremdsprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch an.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355 oder per E-Mail: garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de)

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificado de Español abzulegen.
Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Spanisch – B 1

(Buch: Caminos neu, B 1, ab Lektion 4)
Rosa Garcia de la Reina

45026
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – B 1

(Buch: Caminos neu, B 1, ab Lektion 3/4)
Jeanne Sanchez de Kison

45027
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch am Vormittag – B 1

(Buch: Caminos neu, Band 3, ab Lektion 4/5)
Rosa Garcia de la Reina

45028
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – Konversation und Lektüre – B 2

(Buch: Avenida)
Gabriela Hahn

El libro Avenida nos sirve de base para leer, comentar y discutir sobre una gran variedad de textos interesantes. Pero aun así trabajaremos con textos de interés actual. Por supuesto que tendremos tiempo para charlar sobre nuestra vida cotidiana. Y no nos ol vidaremos de la gramática: la repetiremos en ejercicios adecuados!

45032
15-mal, dienstags, ab 25. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 84 €

Spanisch – Konversation und Lektüre – C 1

(Material der Kursleiterin + Lektüre: J. Bucay, Déjame que te cuente, Reclam)
Gabriela Hahn

A conversar! Relatar la vida cotidiana, discutir y comentar textos cortos de periódicos, revistas o libros, pero también: algo de gramática difícil en ejercicios fáciles! Pasaremos juntos unas horas divertidas y amenas!

45033
15-mal, dienstags, ab 25. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Selten unterrichtete Sprachen

Arabisch – A 1

für Anfänger(innen)
Hazem Elgafari

47002
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 80,40 €

Arabisch – Fortgeschrittene – B 1

(Buch: Arabisch „Schnellkurs“)
Hazem Elgafari

47003
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:15–19:45 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 80,40 €

Chinesisch – Grundstufe 4 – A 1

(Buch: Praktisches Lehrbuch Chinesisch, ab Lektion 14)
Huali Dolde

47005
12-mal, freitags, ab 14. 03. 14
19:15–20:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

Chinesisch – A 2

(Buch: Liaoliao, ISBN 978-3-19-0054367)
Huali Dolde

47006
12-mal, freitags, ab 14. 03. 14
17:30–19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

Japanisch – A 2/B 1

(Buch: Japanisch, bitte!, 2)
Mayumi Toda-Frank

47008
12-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 210
Gebühr: 80,40 €

Kroatisch/Serbisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: nach Absprache im Kurs)
Silvija Ostric

47010
12-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

Kroatisch/Serbisch – Grundstufe 5 – A 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Silvija Ostric

47011
12-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

Portugiesisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Nach Absprache im Kurs)
Yoshie Haussmann

47013
12-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und die sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Portugiesisch – Grundstufe 2 – A 1

(Buch: Nach Absprache im Kurs)
Yoshie Haussmann

47014
12-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

Russisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag)
Maria Fix

47016
12-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 80,40 €

Russisch – Grundstufe 2 – A 1

(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag)
Maria Fix

47017
12-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Välkomna, Klett-Verlag)
Helén Schmohl

47019
12-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 210
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch – Grundstufe 4 – A 1

(Buch: Välkomna, Klett-Verlag)
Helén Schmohl

47020
12-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 210
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch – B 1

(Buch: Pa svenska 2)
Helén Schmohl

47021
12-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch – B 1

(Buch: Pa svenska 2)
Helén Schmohl

47022
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14, 18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch Konversation – B 2

(Buch: Fokus C)
Helén Schmohl

47023
12-mal, dienstags, ab 18. 02. 14, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 80,40 €

Türkisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Kolay gelsin, Klett-Verlag)
Selma Öneren

47028
12-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
17:45–19:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 80,40 €

Türkisch – Grundstufe 4 – A 1

(Buch: Kolay gelsin, Klett-Verlag, ab Lektion 6)
Selma Öneren

47030
12-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:15–20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 80,40 €

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Hauswirtschaft – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“. Sie können uns auch anrufen oder faxen:

Telefon 0 70 22 7 5-330
Telefax 0 70 22 3 89 34

IT-Kompetenz Management Beruf

Fachbereichsleitung:
Michael Schilling

EDV-Fachausbildungen/ECDL 56
EDV-Grundlagen/Betriebssysteme 57
Office-Anwendungen 57
Internet/Multi Media/Social Media 59
EDV für Frauen 60
Senioren fit am PC 61
Praxisstudiengänge VHS/IHK 62
Büropraxis 63
Business Skills 64
Buchhaltung/Rechnungswesen 67
Bewerbung 69

Information und Beratung

– kostenlos –
Sie wollen einen Kurs im Bereich der Beruflichen Bildung (EDV, Management/Beruf) belegen. Sie können anhand des Ausschreibungstextes aber nicht entscheiden, ob der angebotene Kurs für Sie der richtige ist.
Sie wollen Infos:
– zu EDV-Kursen
– zum ECDL
– zu kaufmännischen Kursen
Sie haben Fragen:
– zu Xpert
– zur berufsbegleitenden Weiterbildung mit staatlicher Anerkennung
– zu Fördermöglichkeiten (Bildungsprämie, MeisterBAföG)
– zu ...
Unser Informations- und Beratungsangebot hilft Ihnen weiter: 01.02.14, 9-13 Uhr
Schloßbergschule, Kirchstr. 23
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung: 07022 75-341

EDV-Fachausbildungen ECDL

ECDL: Computergrundlagen und Word-Basics

Rainer Finger

Das Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die bei der Nutzung von Computern und Mobilgeräten, bei der Erstellung und Verwaltung von Dateien, bei Umgang mit Netzwerken und zur Sicherstellung der Datensicherheit erforderlich sind. Darüber hinaus werden die Grundlagen im Umgang mit Word vermittelt.
Weitere Informationen: *www.vhs-nuertingen.de*

50000
6-mal, montags, ab 24. 02. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 190 € (inkl. Handbuch)

ECDL
Der neue Europäische Computerführerschein

Mit dem ECDL lernen Sie den sicheren und schnellen Umgang mit Programmen wie Word, Excel oder Powerpoint. Die umfassende Vorbereitung auf den ECDL macht Sie fit am PC für Studium und Beruf.
Mit Ihrer erfolgreichen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Fähigkeiten weltweit in 148 Ländern nachweist. Auch die *Stiftung Warentest empfiehlt den Computerführerschein* als Qualifikationsnachweis: **eine Untersuchung bei IT-Zertifikaten ergab, dass der ECDL bei Personalern ganz oben rangiert.**

NEU seit September 2013:

Für den ECDL Base sind 3 Module verbindlich: Computer-Grundlagen, Online-Grundlagen und Textverarbeitung. Das vierte Modul kann frei aus den weiteren Modulen gewählt werden. Für den ECDL-Standard müssen der ECDL-Base und drei weitere, frei wählbare Module erfolgreich absolviert werden.

Nürtinger Fahrplan zum ECDL-Base

Voraussetzung für die Teilnahme an den ECDL-Kursen sind EDV-Grundlagenkenntnisse entsprechend dem Kurs IT-Grundlagen (Kursnr. 50500). Der Nürtinger Fahrplan zum ECDL-Base besteht aus den drei Pflichtmodulen: und dem Modul Tabellenkalkulation (3 + 1). Der vhs-Fahrplan ist zeitlich so getaktet, dass die Teilnehmenden innerhalb eines Semesters die angebotenen Module samt Prüfungen besuchen können.

ECDL (7 Module)		
	ECDL Base 4 Module	Pflichtmodul Computer-Grundlagen
		Pflichtmodul Online-Grundlagen
		Pflichtmodul Textverarbeitung
		Wahlmodul
		Wahlmodul
		Wahlmodul
		Wahlmodul

Wahlmodule: Tabellenkalkulation / Präsentation / Datenbanken / Bildbearbeitung / Online-Zusammenarbeit

Die Prüfungsgebühren

Die Prüfungsgebühr für den ECDL setzt sich zusammen aus den Prüfungsgebühren je Prüfung und der Skillscard. Die Skillscard wird vor der ersten Prüfung erworben und enthält die persönlichen Codes (Passwörter) ohne die man die Online-Prüfung nicht absolvieren kann. Die Codes werden nur einmal vergeben und gelten für alle ECDL-Prüfungen.

Prüfungsgebühr

Skillscard: 53 € (darin enthalten ist die Gebühr für ein Zertifikat)

Gebühr je Prüfung: 27 €
Jedes weitere Zertifikat: 10 €

ECDL: Textverarbeitung mit Word

Rainer Finger

Das Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um ein Textverarbeitungsprogramm für die Erstellung von Briefen und Dokumenten zu benutzen.
Aus dem Inhalt:
– mit Dokumenten arbeiten und sie in unterschiedlichen Dateiformaten abspeichern – Dokumenten Formate zuweisen und gestalten (formatieren) – Tabellen, Bilder und Zeichnungsobjekte in Dokumente einfügen – Seriendruck
Weitere Informationen: *www.vhs-nuertingen.de*

50001
6-mal, montags, ab 28. 04. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 190 € (inkl. Handbuch)

ECDL: Tabellenkalkulation mit Excel

Rainer Finger

Das Modul behandelt das Konzept der Tabellenkalkulation und die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um ein Tabellenkalkulationsprogramm zu benutzen.
Aus dem Inhalt:
– Arbeitsblätter verwenden und in unterschiedlichen Dateiformaten abspeichern – Daten in Tabellen eingeben – Listen erstellen – Daten sortieren, kopieren, verschieben und löschen – Zeilen und Spalten – logische und mathematische Formeln unter Verwendung der Standardfunktionen erstellen, bearbeiten und interpretieren – Diagramme erstellen und bearbeiten
Weitere Informationen: *www.vhs-nuertingen.de*

50002
6-mal, dienstags, ab 27. 05. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 190 € (inkl. Handbuch)

ECDL: Online Grundlagen mit Outlook Basics

Rainer Finger

Dieses Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für Web-Browsing, effektive Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung benötigt werden.
Aus dem Inhalt:
– Grundlagen des Web-Browsing und der Online-Sicherheit – Lesezeichen/Favoriten verwenden –

effizient nach Online-Informationen suchen und Web-Inhalte kritisch beurteilen können – Urheberrecht und Datenschutz – Online-Communities, Online-Kommunikation – E-Mails: senden, empfangen, suchen, organisieren – Kalender: Termine und Besprechungen

50003
6-mal, montags, ab 23. 06. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 190 € (inkl. Handbuch)

EDV-Grundlagen Betriebssysteme

IT-Grundlagen

Grundkurs. Axel Swoboda

Zielgruppe:
PC-Einsteiger(innen) mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen.
Aus dem Inhalt:
Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken im Umgang mit dem PC. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung von Kenntnissen rund um das Betriebssystem und der Dateiverwaltung. Sie erwerben Handlungssicherheit insbesondere für das systematische und effiziente Arbeiten am Computer. Fundierte Kenntnisse des Betriebssystems und der Dateiverwaltung legen den Grundstein für alle weiteren Anwendungen und Programme. Sie machen außerdem erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet. Praktische Übungen begleiten und untermauern das Gelernte.

50500
4-mal, dienstags, ab 11. 03. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 133 € (inkl. Handbuch)

Umsteigen auf Windows 8

Dieser Abend dient dazu Ihnen die wichtigsten Änderungen im Betriebssystem Windows 8 zu zeigen und Sie mit der Logik des Systems vertraut zu machen.
Es handelt sich um keinen Grundlagenkurs. Es ist für eine erfolgreiche Teilnahme erforderlich, dass Sie bereits mit einem Vorgängersystem von Windows 8 gearbeitet haben.

NEU

Umsteigen auf Windows 8

Heike Stallherm

50600
Dienstag, 11. 03. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 25 €

50601
Donnerstag, 22. 05. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 25 €

Heim-Netzwerk:

Fit an 4 Abenden
Rainer Finger

Sie haben einen oder mehrere Rechner zuhause und benötigen ein kleines Netzwerk. Gemeinsam im Internet surfen, Musik, Fotos und Ihre Videos zentral verwalten, ein digitaler Videorekorder soll auch hinzu? Mit unserem Paket „Heim-Netzwerk“ kein Problem.
Aus dem Inhalt:
Basiswissen Netzwerkhardware – Von der Anschlussdose über den Router zum PC – Netzwerkgrundlage (IP, NAT, Checkliste Fehlersuche) – Grundkonfiguration des Routers (DSL, WLAN) – Verschlüsselung, Firewall, Reichweitenverbesserung – E-Mail, Fax und Telefon – Voice over IP: Konfiguration/Bedienung – Anrufbeantworter, Fax und E-Mail auf Router und den PCs einrichten Live! – Zentrale Festplatte und Printserver – Zugriffsrechte einrichten – Gemeinsam Drucken – Digitale Medien im Internet – Lösungen für die eigene Medienzentrale – Installation und Handling einer gängigen Lösung – Zeit zum Üben und selber machen.

50602
4-mal, dienstags, ab 29. 04. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 145 € (inkl. Materialien)

Small-Business-Server 2011

Rainer Finger

In vielen Netzwerken von 5 bis 75 Benutzer steht eine Aktualisierung der Serversoftware an.
Ziel dieses Kurses ist es, den Verantwortlichen im Unternehmen das notwendige Wissen und die Sicherheit im Umgang mit dem Server zu vermitteln. Die wichtigsten wiederkehrenden Tätigkeiten, wie Benutzerverwaltung, Speicherverwaltung, Rechtevergabe und Datensicherung werden geübt. Neue Terminals, PC's und Drucker werden in das Netzwerk aufgenommen.
Sie lernen Tipps & Tricks für den praktischen Betrieb kennen und Sie erfahren, „was Sie dem Server nie antun sollten“.

50603
Freitag, 16. 05. 14, 09:00–16:00 Uhr
Freitag, 23. 05. 14, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 330 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung)

Mavericks – das neue Betriebssystem von Apple

Andreas Konitzer

Apple hat ein neues Betriebssystem herausgegeben, das kostenlos zum Download bereit steht. Worin unterscheidet es sich von den Vorgängerversionen? Was sind die neuen Funktionen? An diesem Abend werden wir solche und weitere Fragen klären. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer, die bereits mit einem Vorgängerbetriebssystem von Apple gearbeitet haben und jetzt auf das neue System umsteigen wollen. Sie erhalten wichtige Informationen, Tipps und Tricks.

50604
Mittwoch, 12. 03. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 28 €

Office-Anwendungen

MS-Office optimal nutzen

Heike Speidel

Im Kurs arbeiten wir mit dem Windows Explorer für die Dateiverwaltung und mit den Programmen Word, Excel und Outlook.
Auszüge aus dem Inhalt:
Word: Erstellen von Vorlagen z. B. für eigene Briefe, Einbinden von Bildern und anderen Objekten, korrektes Vorgehen bei Aufzählungen und Nummerierungen
Excel: Adressverwaltung, Tabellen mit Formeln erstellen z.B. Fahrtenbuch, Haushaltsbuch, Abrechnung z.B. für Feste im Verein
Outlook: Adressverwaltung (im Vergleich zu Excel), Geburtstagskalender („nie mehr einen Geburtstag vergessen!“), Emailarchivierung
Explorer: Dateiverwaltung in Ordnern.
Die Schwerpunkte werden im Kurs festgelegt. Einzelne Funktionen können auch über andere Beispiele abgehandelt werden.
Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC und mit Word.

51100
4-mal, donnerstags, ab 20. 03. 14
18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 130 €

NEU

Office individuell: Standardthemen

Dozententeam

Das Angebot bezieht sich auf Office-Programme z.B. Word, Excel, PowerPoint oder Outlook und wendet sich an Personen, die bestimmte Fragestellung zu einem Thema aus dem Bereich der Office-Programme haben.
Bei den individuellen Schulungen sprechen Sie den Inhalt mit dem Dozenten bzw. der Dozentin ab und vereinbaren einen Termin für ihr Training in der Räumen der Volkshochschule. Individuelle Office-Standard-Schulungen werden mit einem Umfang von 4 Zeitstunden angeboten. Jede weitere Zeitstunde wird mit einer Gebühr von 80 € berechnet. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwei Personen begrenzt.

51101
Termine nach Vereinbarung
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 255 €

Computerschreiben mit dem 10-Finger-System

Kurse zur Tastaturschulung / Computerschreiben finden Sie im Bereich „Arbeiten mit Texten“ (Kursnummern 56001 und 56902).

NEU

Office individuell: Spezialthemen

Dozententeam

Das Angebot bezieht sich auf Office-Programme z.B. Word, Excel, PowerPoint oder Outlook und wendet sich an Personen, die eine bestimmte sehr spezielle Fragestellung zu einem Thema aus dem Bereich der Office-Programme haben z.B. im Bezug auf den Serienbrief oder dem Umgang mit großen Tabellen, der Verknüpfung von Arbeitsmappen usw.
Bei den individuellen Schulungen sprechen Sie den Inhalt mit dem Dozenten bzw. der Dozentin ab und vereinbaren einen Termin für ihr Training in der Räumen der Volkshochschule. Individuelle Schulungen werden mit einem Umfang ab 4 Zeitstunden angeboten. Jede weitere Zeitstunde wird mit einer Gebühr von 80 € berechnet. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwei Personen begrenzt.

51102
Termine nach Vereinbarung
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 328 €

NEU

Büroorganisation mit MS-Office für Handwerksbetriebe

Heike Speidel

Vorkenntnissen in Microsoft-Office sind erforderlich!
Schriftverkehr, E-Mailverkehr, Angebotskalkulation, Terminverfolgung, Wiedervorlagen, Kunden- und Adressdatei, Kundenpflege, Bauzeitenpläne, Rechnungen, Bestellungen – alle im Handwerksbetrieb notwendigen Schreiben, Tabellen und Kalkulationen bis hin zur Terminverwaltung oder der Firmenpräsentation auf Messen oder bei Vorträgen lassen sich mit Word, Excel, und Outlook und PowerPoint bearbeiten.
In diesem Kurs können Sie erfahren, wie Sie diese Programme speziell für die in Ihrem Betrieb anfallenden Verwaltungsarbeiten einsetzen können.
Von Vorlagen für wiederkehrende Arbeiten über die Schaffung eines übersichtlichen Dateiablagesystems bis zur Archivierung, von der richtigen Formatierung von Texten über die Formelerstellung für Ihre Kalkulationen bis zur Terminverfolgung für interne Arbeitsvorgänge sowie für Bestellungen, Zahlungen etc. erhalten sie Anleitung und Tipps zur rationellen und übersichtlichen Verwaltung Ihrer Projekte.
Nach Ihrer Anmeldung wird sich Frau Speidel mit Ihnen in Verbindung setzen, um sich ein Bild von Ihren Aufgaben zu machen, die Sie im Büroalltag bewältigen müssen und um das Seminar auf die gesammelten Wünsche hin zu strukturieren.

51103
6-mal, dienstags, ab 29. 04. 14
08:30–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 205 €

Individuelle Office-Schulung

Für alle, die die Kursangebote nicht wahrnehmen können. Ein Angebot der Volkshochschule mit maximaler Flexibilität..

Word – die wichtigsten Funktionen

Geeignet für Word Versionen 2007, 2010 und 2013
Zielgruppe:
Word Anfänger(innen) mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen in der Textverarbeitung,
Voraussetzung:
EDV-Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs IT-Grundlagen.
Nutzen:
Sie werden am Ende des Kurses sicher, effektiv und gestalterisch ansprechend Dokumente mit Word erstellen können.
Aus dem Inhalt:
Starten / beenden von Word, Menüaufbau – Text eingeben / korrigieren / verschieben / kopieren – Text formatieren – Textbausteine mit Autotext – Aufzählung und Nummerierung – Rahmen / Linien / Schattierung – Dokumente speichern, öffnen und schließen – Dokumentverwaltung

Word – die wichtigsten Funktionen

Grundkurs. Michael Franke

51200
3-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Word – die wichtigsten Funktionen

Grundkurs
Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt (FH)

51201
3-mal, montags, ab 24. 02. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Word Aufbaukurs

Aufbaukurs
Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt (FH)

Geeignet für die Versionen 2007, 2010 und 2013.
Zielgruppe:
Word-Anwender(innen), die das Programm intensiver nutzen wollen.
Voraussetzung:
Kenntnisse entsprechen denen des Word Grundlagenkurses.
Aus dem Inhalt:
Kopf- und Fußzeilen – Cliparts/Grafiken, Datum/Uhrzeit einfügen – Formatvorlagen – Dokumentenvorlagen – Abschnitte, Spalten – Tabellen formatieren, sortieren – Feldfunktionen – Formulare
Nutzen:
Sie können durch Sonderfunktion, Tipps und Tricks schnell und effektiv jede Art von Dokument erstellen.

51202
3-mal, montags, ab 24. 03. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Excel – die wichtigsten Funktionen

Geeignet für die Versionen 2007, 2010 und 2013.
Zielgruppe: Excel Anfänger(innen) bzw. Excel Nutzer, die ihre Grundlagen festigen und ausbauen wollen. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs IT-Grundlagen.
Aus dem Inhalt:
Grundlegende Tabellentechniken – Bewegen und Dateneingabe in der Tabelle – Spalten und Zeilen einfügen, löschen, verändern – Einfache Formeln – Arbeitsmappen öffnen und speichern – Ordner und Dokumente – Zellformatierung – Kopieren, Verschieben und Ausfüllen von Zellen – Zellformatierung (Schrift, Ausrichtung, Rahmen, Formate, Formatübertragung) – Einfache Funktionen und Ausdrucksgestaltung (Seitenansicht, Seitenlayout, Druckbereich) – Einfache Diagramme, Nutzung des Diagrammassistenten
Nutzen:
Viele praktische Einsatzmöglichkeiten im Beruf und privat.

Excel – die wichtigsten Funktionen

Grundkurs. Holger Preuß

51210
3-mal, mittwochs, ab 26. 02. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Excel – die wichtigsten Funktionen

Grundkurs. Michael Franke

51211
3-mal, donnerstags, ab 20. 03. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Excel Aufbaukurs

Geeignet für die Versionen 2007, 2010 und 2013.
Zielgruppe:
Anwender(innen), die ihre Kenntnisse über das Grundwissen hinaus erweitern wollen.
Voraussetzung:
Stand der Kenntnisse des Excel Grundlagenkurses.
Aus dem Inhalt:
Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen – Umgang mit Namen – Arbeitshilfen und Techniken: Ein- und Ausblenden, Sortieren von Zeilen und Spalten, benutzerdefinierte Zahlenformate, Autoauswahlliste – Korrektur und Rechtschreibung, Formatierung, Tabellen und Zellen schützen, Tabellen und Arbeitsmappen verknüpfen – Umgang mit großen Tabellen – Erweiterte Diagrammbearbeitung – Individuelle Konfiguration
Nutzen:
Sie lernen die Leistungsfähigkeit des Programms besser nutzen und erhöhen damit ihre Effizienz.

Excel Aufbaukurs

Aufbaukurs. Holger Preuß

51212
3-mal, mittwochs, ab 26. 03. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Excel Aufbaukurs

Aufbaukurs. Michael Franke

51213
3-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Excel – Formeln und Funktionen clever nutzen

Vertiefungskurs. Holger Preuß

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind Excel-Kenntnisse entsprechend dem Grundlagenkurs: Excel – die wichtigsten Funktionen.
Erfahren Sie, wie Sie Fehler in Berechnungen vermeiden bzw. korrigieren können und lösen Sie komplexe Probleme, indem Sie verschiedene Funktionen wie ein Profi kombinieren.
Aus dem Inhalt:
- Basiswissen: Aufbau von Formeln und Funktionen eingeben – Erläuterung der wichtigsten Funktionen aus den Bereichen Finanzmathematik, Datum und Uhrzeit, Statistik, Matrix, Datenbank und Text, Logik – Verschachtelte Funktionen erstellen – Verschiedene Bezugsarten und Namen verwenden – Fehler in Formeln erkennen und korrigieren.

51216
2-mal, mittwochs, ab 30. 04. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 69 € (inkl. Handbuch)

Excel in der betriebswirtschaftlichen Praxis

Vertiefungskurs

Silvia Löffler, Simon Löffler

Zielgruppe:
Geübte Excel Anwender(innen), die im Beruf Excel effizienter und flexibler gestalten wollen.
Voraussetzung:
Gute Excel-Kenntnisse entsprechend dem Excel-Aufbaukurs oder dem Kurs Formeln und Funktionen.
Kursbeschreibung
Sie erlernen innerhalb von 3 Seminarabenden anhand von diversen Fallbeispielen aus der Berufspraxis, welche Excel Funktionen Sie geschickt kombinieren können um Berichte zu automatisieren und professionelle Analysen zu erstellen. Dabei werden an 2 Abenden spezielle Techniken anhand von definierten Aufgaben vermittelt, während am 3. Abend ein Workshop stattfindet, in dem individuelle Fragestellungen der Teilnehmer behandelt werden. Ziel ist es, Ihre täglichen Aufgaben mit neuen Umsetzungsideen zu erleichtern und zu beschleunigen. Damit Sie Ihre Zeit nicht mehr mit lästiger Fehlersuche und aufwendiger Datenverknüpfung, sondern mit der Analyse der Zahlen und den Schwerpunkten Ihrer Arbeit verbringen können.
Aus dem Inhalt:
Pivot-Tabellen zur Datenanalyse – Erstellen von dynamischen Berichten – Verwendung von Matrizen – Umgang mit mehreren Bedingungen – Erstellen von speziellen Diagrammen – Zeitersparnis und Fehlervermeidung durch intelligente Nutzung von Excel Funktionen

51217
3-mal, freitags, ab 09. 05. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 115 € (inkl. Handbuch)

Excel Makroprogrammierung

Vertiefungskurs. Gerd Reinehr

Dieser Kurs wendet sich an geübte Excel-Anwender(innen), die die Abläufe automatisieren und die Möglichkeiten von Excel ausschöpfen wollen.
Inhalte:
– Makros aufzeichnen – Kennenlernen der Entwicklungsumgebung in Excel – Grundlagen der Programmierung – eigene Tabellenfunktionen und Prozeduren entwickeln – eigene Dialogfenster entwickeln.

51218
2-mal, mittwochs, ab 02. 04. 14
09:00–16:15 Uhr
Kirchheim, vhs-Schulungszentrum, Henriettenstr. 76
Gebühr: 168 € (inkl. Handbuch)

PowerPoint intensiv

Grundkurs. Heike Stallherm

Geeignet für die Versionen 2007, 2010 und 2013.
Zielgruppe:
Personen, die privat oder beruflich PowerPoint effizient nutzen wollen.
Voraussetzung:
Kenntnisse im Umgang mit Windows entsprechend dem IT-Grundlagen Kurs.
Aus dem Inhalt:
Einführung in das Programm – Erstellen von mehrseitigen Präsentationen – Einfügen von Textfeldern – Objekte zeichnen und modifizieren – Grafiken, Cliparts und Diagramme einfügen – Erstellen von Diagrammen – Einbindung von Animationseffekten – Bildschirmpräsentationen erstellen und durchführen – Druckgestaltung
Nutzen:
Die Teilnehmenden lernen in diesem Intensivkurs ansprechende Unterlagen, Präsentationsfolien und komplette Bildschirmpräsentationen zu erstellen.

51240
4-mal, dienstags, ab 29. 04. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 133 € (inkl. Handbuch)

Arbeiten mit Outlook

Grundkurs. Rainer Finger

Geeignet für Outlook Version 2010.
Voraussetzung:
Kenntnissstand entsprechend IT-Grundlagen.
Mit Outlook gestalten Sie Ihre Bildschirmoberfläche so, dass Sie stets die für Sie wichtigen Dokumente und Programme im schnellen Zugriff haben. Sie verwalten Ihre Aufgaben und Termine (Wiedervorlage) damit und wickeln Ihre Kommunikation mit Kunden, Mitarbeitern oder Freunden per Fax und per E-mail darüber ab.
Aus dem Inhalt:
Sichere Handhabung des Programmes – E-Mail-Konto anlegen und über Outlook vom Provider abrufen – Eingehende E-Mails und Faxe verwalten – E-Mails und Faxe mit Word bearbeiten und weitersenden – Wochen- und Tagespläne erstellen – Aufträge planen und Akten anlegen – Journal und Arbeitsabläufe kennenlernen.

51250
4-mal, dienstags, ab 18. 03. 14
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 138 € (inkl. Handbuch)

Internet / Multi Media / Social Media

Schöne Webseiten erstellen: kostenlos-schnell-professionell

Bettina Breton

Ohne Programmierkenntnisse: per Klick die eigene Webseite erstellen.
Ohne großen Zeitaufwand, aktuell und flexibel die Webseite pflegen. Schlicht, bunt oder individuell: wählen Sie aus zahlreichen hochwertigen Layout-Vorlagen und beeindrucken Sie mit Bildern. Erstellen Sie ihre eigene Visitenkarte und zeigen Sie Ihre Organisation oder sich als Person. Die Einrichtung eines Onlineshops ist einfach und wird automatisch für Suchmaschinen optimiert.
Das benötigen Sie: Einen Namen für Ihre Homepage, ein E-Mail-Konto und das zugehörige E-Mail-Passwort zur Freischaltung Ihres kostenlosen Einsteigerpakets mit dem Sie sofort starten können.

51501
Samstag, 22. 03. 14, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 60 €

Bildbearbeitung mit GIMP – für Einsteiger

Bettina Breton

GIMP ist ein professionelles und kostenloses, sehr leistungsfähiges Foto- und Bildbearbeitungsprogramm. GIMP hat einen beachtlichen Funktionsumfang und ist sowohl als einfaches Malprogramm als auch zum professionellen Retuschieren von Digitalfotos geeignet. Sie lernen die wichtigsten Werkzeuge anhand einfacher

Praxisbeispiele kennen, damit Sie Ihre Bilder passend zuschneiden und fachmännisch bearbeiten können wie z. B. schiefe Gebäude gerade setzen, einen blassen Himmel gegen einen effektvollen Wolkenhimmel austauschen, Farb- und Belichtungskorrekturen usw.

51504
Samstag, 10. 05. 14, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 60 €

Bildbearbeitung mit GIMP – Aufbaukurs

Bettina Breton

Sie haben bereits mit GIMP gearbeitet und kennen die wichtigsten Funktionen. In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen anhand kleiner Bildmontagen und Retuschen dieses Werkzeug besser zu nutzen.

51505
Samstag, 24. 05. 14, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 60 €

iPad / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Andreas Konitzer

Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen des iPhones und iPads, sowie die besten Tipps und Praxisbeispiele, um die Möglichkeiten von iOS und iCloud optimal für das iPhone oder das iPad zu nutzen. Die verschiedenen Tasten und erste Schritte bei der Benutzung des iPhones / iPads und deren Funktionen werden verständlich erklärt und die Anwendungen geübt. Dazu gehört das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps. Des weiteren wird auf das Zusammenspiel mit dem PC und anderen iOS Geräten eingegangen.
Mitzubringen: Eigenes Gerät (iPhone oder iPad) und falls vorhanden, Apple-ID.

51521
Dienstag, 08. 04. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 28 €

iPad / iPhone – update

Andreas Konitzer

Sie können mit Ihrem iPhone oder iPad schon gut umgehen und möchten sich nun auf den neuesten Stand bringen: das Betriebssystem aktualisieren, Backups erstellen, die Cloud einrichten und neue Apps installieren. Mit vielen Tipps und Tricks und Raum für Fragen und Antworten bringt Sie dieser Kurs auf den aktuellen Stand der Technik.
Mitzubringen: Eigenes Gerät (iPhone oder iPad) und Apple-ID.

51522
Montag, 12. 05. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 28 €

Tablett-PC mit Android Betriebssystem

Das auf vielen Tablett PCs installierte Betriebsystem Android ist Thema dieses Seminars. Die verschiedenen Tasten, Anschlüsse und erste Schritte bei der Benutzung des Tablett PCs und deren Funktionen werden verständlich erklärt und die Anwendungen geübt. Dazu gehört das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps.
Mitzubringen: Eigenes Gerät, falls vorhanden.

NEU

Tablett-PC mit Android Betriebssystem

Andreas Konitzer

51523
Dienstag, 18. 02. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 28 €

51524
Mittwoch, 25. 06. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 28 €

NEU

Smartphone – die wichtigsten Funktionen

Bernhard Baier

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter *www.vhs-nuertingen.de.*
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

51525
Mittwoch, 19. 03. 14, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 23 €

Facebook für Eltern und ihre Kinder

Daniela Vey

Für viele Eltern sind Facebook und andere Soziale Medien Neuland. Hier nun bietet die Volkshochschule Nürtingen die Möglichkeit für Eltern und ihre Kinder das Medium Facebook gemeinsam kennenzulernen:
Welche Möglichkeiten bietet Facebook? Welche Sicherheitseinstellungen müssen geschaltet sein, damit die Daten sicher sind bzw. damit die Privatsphäre gewahrt bleibt? Wie kann ein gemeinsamer Einstieg der Eltern mit ihren Kindern in Facebook gelingen?
Im Kurs geht es nicht um pädagogisch / erzieherische Fragen, sondern um das Verständnis des Programms und um den sicheren Umgang damit: Wir melden uns gemeinsam bei Facebook an und werden ein persönliches Profil und eine Freundesliste erstellen, uns mit anderen Usern vernetzen, Bilder und Videos hochladen und grundlegende Verhaltensregeln auf Facebook kennenlernen

51531
2-mal, samstags, ab 10. 05. 14
09:00–12:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 53 € (für ein Elternteil und ein Kind)

EDV für Frauen

Keine Angst vor dem Computer (1)

Heike Stallherm

Der Umgang mit dem PC hat sich zur Kulturtechnik entwickelt, wie Lesen und Schreiben. Dieser Kurs wendet sich an Frauen mit dem Ziel in stressfreier Atmosphäre fundierte Fertigkeiten und ein sicheres Handling am PC und den wichtigsten Programmen zu erwerben.
Aus dem Inhalt:
Funktionsweise des Computers – Allgemeine Informationen und Begriffe – Einführung in die Textverarbeitung – Einführung in das Internet – E-Mails: wie man sie schreibt, bearbeitet und speichert – Einblick in andere interessante Programme. Und vor allem: viel Praxis am PC.

52100
6-mal, montags, ab 24. 02. 14
08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 182 € (inkl. Handbuch)

Keine Angst vor dem Computer (2)

Heike Stallherm

Zielgruppe:
Frauen, die ihre PC-Kenntnisse vertiefen oder auffrischen möchten.
Voraussetzung:
Kenntnissstand des Kurses „Keine Angst vor dem Computer (1)“
Aus dem Inhalt:
Vorhandene Kenntnisse in Word, Internet, E-Mailing werden aufgefrischt, vertieft und ausgebaut. Bilder und Grafiken werden in Dokumente eingefügt und bearbeitet. Insbesondere wird auf vorhandene Bedarfe und Fragen eingegangen. In stressfreier Atmosphäre und mit vielen Übungen erwerben die Teilnehmerinnen einen sicheren und selbständigen Umgang mit dem PC.

52101
6-mal, montags, ab 28. 04. 14
08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 182 € (inkl. Handbuch)

Senioren fit am PC

Wenn Sie noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern, Schritt für Schritt Texte erstellen und drucken. Zum Schluss surfen Sie im Internet und kennen die wichtigsten Funktionen.
Aus dem Inhalt:
Oberfläche und Symbole – Eingabe-, Ausgabegeräte – Tastatur, Texteingabe, Formatierungen – Dateiorganisation – so schreibt und verschickt man E-Mails – ab ins Internet
Und:
Sie haben Zeit zum Üben!

Fit am PC und im Internet I mit Windows 8

Jacqueline Kiesbauer

52200
7-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
14:30–17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 164 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet I mit Windows 7

Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt (FH)

52201
9-mal, montags, ab 24. 02. 14
16:15–18:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 164 € (inkl. Handbuch)

Willkommen am PC

Wir arbeiten in unseren Kursen mit aktueller Software: Windows 7, Windows 8.1 und Office 2010. Alle Kurse, die mit Office 2010 angeboten werden können auch von Teilnehmer(innen) besucht werden, die zu Hause Office 2007 oder Office 2013 haben.

Kurse online buchen:
www.vhs-nuertingen.de

Fit am PC und im Internet I mit Windows 8

Peter Robeller

52202
7-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
09:15–12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 164 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet II mit Windows 8

Jacqueline Kiesbauer

Auffrischen, Vertiefen und Ausbauen vorhandener Kenntnisse:
Der Kurs richtet sich an alle Menschen in der 3. Lebensphase, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC verfügen entsprechend dem Kurs „Fit am PC und im Internet (1)“. Textverarbeitung, Internet und Bildbearbeitung sind Themen, die behandelt werden sollen. Daneben ist Zeit für viele Übungen und eigene Fragen, die bei der Arbeit mit dem Computer auftreten.

52204
5-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
14:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 120 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet II mit Windows 7

Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt (FH)

52205
6-mal, montags, ab 19. 05. 14
16:15–18:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 120 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet II mit Windows 8

Peter Robeller

52206
5-mal, mittwochs, ab 21. 05. 14
09:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 120 € (inkl. Handbuch)

NEU

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Robin Ries

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter *www.vhs-nuertingen.de.*
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52207
Montag, 10. 03. 14, 15:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 23 €

BÜRGER TREFF vhs Volkshochschule Nürtingen

Computer- und Internetsprechstunde Beratung und sicheres Surfen

Die Computer- und Internetsprechstunden bieten für alle interessierten die Möglichkeit sich über Themen rund um den Computer auszutauschen. Sie sind ein Forum sowohl für versierte PC-Nutzer, die ihr Wissen gerne weiter geben möchten als auch für Personen, die Fragen zum PC und zum Internet haben: Sie wollen sich einen PC kaufen und möchten wissen, worauf Sie dabei achten müssen. Sie haben bereits einen PC aber noch wenig Erfahrung und möchten ein paar grundsätzliche Dinge klären. Sie arbeiten mit einem bestimmten Programm, aber an einer Stelle kommen Sie nicht weiter. Ihr Internet funktioniert nicht so, wie Sie es gerne haben möchten. Ein Programm lässt sich nicht oder nicht korrekt aus dem Internet herunter laden und installieren...

In zwangloser Atmosphäre besprechen die Teilnehmenden ihre Fragen. Von der Volkshochschule und vom Bürgertreff sind jeweils Experten anwesend, die in kniffligen Dingen weiter helfen können.

Computersprechstunde:
jeden Montag, 15:00-17:00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Wo:
Volkshochschule, Neckarsteige 1
(Hölderlinhaus)
Die Sprechstunden sind kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen:
Weitere Informationen:
Telefonisch: 07022 75341,
Homepage Computertreff Nürtingen:
www.computertreff-nuertingen.de,
Netzwerk für Senioren-Internet-Initiative Baden-Württemberg e.V.:
www.netzwerk-sii-bw.de

Durchführungsgarantie bei EDV-Kursen

Die Volkshochschule garantiert die Durchführung regulärer EDV-Kurse mit mehr als einem Termin und ab drei Teilnehmer(innen). Bei Inanspruchnahme der Garantie wird eine anteilige Gebührenerhöhung in Rechnung gestellt, die zuvor den Teilnehmer(innen) bekannt gegeben wird. Eine andere Option liegt in der Kürzung der Unterrichtszeit bei gleichbleibender oder geringfügig höherer Gebühr. Die Annahme des Angebots ist freiwillig. Durch eine Ablehnung entstehen keinerlei Kosten.

Praxisstudiengänge VHS/IHK

Fachkauffrau /-mann für Büro- und Projektorganisation (IHK)

Dozententeam

Das Einsatzfeld von Fachkaufleuten erstreckt sich über alle Branchen und Wirtschaftszweige. Den Absolventen(innen) eröffnet sich ein fast unbegrenzter Betätigungsbereich. Sie nehmen eigenständig und verantwortlich in den verschiedenen Gebieten der Bürowirtschaft umfassende und integrierende Aufgaben der Planung, Steuerung und Kontrolle unter Verwendung betriebs- und personalwirtschaftlicher Steuerungsinstrumente wahr. Dazu gehören neben Planen und Kontrollieren das Organisieren und Koordinieren von Arbeitsaufgaben, Arbeitstätigkeiten, Projekten und Veranstaltungen. Die Weiterbildung vermittelt die Befähigung Entscheidungsprozesse im Rahmen betrieblicher Organisationsstrukturen abzustimmen, Geschäftsprozesse im bürowirtschaftlichen Umfeld zu steuern sowie Kundenbeziehungen in betrieblichen Leistungsprozessen zu gestalten. Der Abschluss beinhaltet zusätzlich die Ausbildereignungsbefähigung. Eine ausführliche Inhaltsbeschreibung finden Sie in unserer Broschüre, die wir Ihnen gerne zusenden und auf unserer Internetseite: *www.vhs-nuertingen.de*

55000
155-mal, montags und mittwochs,
ab 31. 03. 14, 18:15–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 2500 € (zzgl. Lernmittel u. Prüfungsgebühr)
Gefördert über Meister-BaföG, Ratenzahlung möglich

Fachkauffrau/-mann für Büro- und Projektorganisation (IHK)

Information und Beratung
Michael Schilling

55001
Montag, 10. 03. 14, 18:30–20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Gepr. Handelsfachwirt(in) (IHK)

Dozententeam

Die fortschreitende Entwicklung im Handel und die sich ständig ändernden Berufsanforderungen verlangen von den Beschäftigten, dass sie ihre

beruflichen Kenntnisse durch Weiterbildung immer wieder anpassen und auf den neuesten Stand bringen. Dieser Entwicklung werden die Lehrgangsinhalte des Handelsfachwirts gerecht: Unternehmensführung und -steuerung – Handelsmarketing – Führung und Personalmanagement – Volkswirtschaft für die Handelspraxis – Handelslogistik – Außenhandel – Mitarbeiterführung und Qualifizierung
Der Lehrgang wendet sich an alle Kaufleute im Groß- und Einzelhandel und in den Einkaufs- und Verkaufsabteilungen der Industrie. Auch nicht kaufmännisch ausgebildete Mitarbeiter(innen) (Ingenieure, Techniker, Landwirte), die kaufmännisch tätig sind können den Lehrgang besuchen und bei Vorliegen entsprechender Voraussetzungen den IHK-Abschluss ablegen. Über die Zulassung zur Abschlussprüfung entscheidet die IHK.
Eine ausführliche Inhaltsbeschreibung finden Sie in unserer Broschüre, die wir Ihnen gerne zusenden und auf unserer Internetseite: *www.vhs-nuertingen.de*

55003
135-mal, dienstags und donnerstags,
ab 04. 11. 14, 18:15–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 2380 € (zzgl. Lernmittel u. Prüfungsgebühr)
Gefördert über Meister-BaföG, Ratenzahlung möglich

Karriere mit dem Handelsfachwirt(in)

Information und Beratung
Michael Schilling

55005
Montag, 07. 07. 14, 18:30–20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Gepr. Wirtschaftsfachwirt(in) (IHK)

Dozententeam

Im Vorwort des Rahmenstoffplans dieser Weiterbildung heißt es:
„Als umfassend qualifizierte „Generalisten" können Wirtschaftsfachwirte Ihre Kompetenzen insbesondere bei der Begleitung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen in Unternehmen sowie Wirtschaftsorganisationen unterschiedlicher Größe und Branchen einbringen. Von den Fachkräften, die in nahezu allen Bereichen eines Betriebes zum Einsatz kommen können, wird daher verstärkt unternehmerisches Denken, Kundenorientierung, Bereitschaft zu eigenverantwortlichem Handeln sowie Methodenkompetenz erwartet."

Die Weiterbildung wendet sich an Personen mit einer kaufmännischen Erstausbildung und/oder einschlägiger Berufserfahrung.
Aus dem Inhalt:
Volks- und Betriebswirtschaft – Rechnungswesen – Recht und Steuern – Unternehmensführung – Betriebliches Management – Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling – Logistik – Marketing und Vertrieb – Führung und Zusammenarbeit
Eine ausführliche Inhaltsbeschreibung finden Sie in unserem Prospekt, den wir Ihnen gerne zusenden und auf unserer Internetseite: *www.vhs-nuertingen.de*

55010
149-mal, donnerstags und montags,
ab 22. 05. 14, 18:15–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 2600 € (zzgl. Lernmittel u.Prüfungsgebühr)
Gefördert über Meister-BaföG, Ratenzahlung möglich

Karriere mit dem Wirtschaftsfachwirt(in)

Information und Beratung
Michael Schilling

55011
Montag, 07. 04. 14, 18:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, ohne Anmeldung

NEU

Gepr. Betriebswirt(in) IHK

Dozententeam

Der Abschluss zum/zur gepr. Betriebswirt(in) stellt die Spitze der beruflichen IHK-Weiterbildung dar und qualifiziert über einen entscheidungsorientierten Ansatz für strategische Führungsaufgaben. Der Betriebswirt soll auf der Basis eines an Werten orientierten, strategisch ausgerichteten Verständnisses des wirtschaftlichen Handelns Aufgaben mit betriebswirtschaftlicher Fachkompetenz, verbunden mit Methoden- und Sozialkompetenz wahrnehmen können.
Zielgruppe sind Fachwirte und Fachkaufleute mit einschlägiger betrieblicher Erfahrung als „mittlere Führungskraft". Diese IHK-Weiterbildungsprüfung setzt konsequent den Erwerb von Kenntnissen, Fertigkeiten und Erfahrungen fort, die in der Berufsausbildung des dualen Systems grundgelegt und durch die berufliche Weiterbildung vertieft und erweitert wurden.

Aus dem Inhalt:
– Marketing-Management – Bilanz- und Stuerpolitik des Unternehmens – Finanzwirtschafliche Steuerung des Unternehmens – Rechtliche Rahmendbedingungen der Unternehmensführung – Europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen – Unternehmensführung – Unternehmensorganisation und Projektmanagement – Personalmanagement
Die Weiterbildung schließt mit einer Projektarbeit und einem projektbezogenen Fachgespräch ab.
Eine ausführliche Inhaltsbeschreibung finden Sie in unserem Prospekt, den wir Ihnen gerne zusenden und auf unserer Internetseite: *www.vhs-nuertingen.de*

55012
176-mal, dienstags, mittwochs und samstags, ab 14. 10. 14
dienstags und mittwochs 18:15–21:30 Uhr
samstags 8:30–13:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 3200 € (zzgl. Materialkosten und Prüfungsgebühr)
Ratenzahlung möglich
BaföG-gefördert

Karriere mit dem Betriebswirt

Information und Beratung
Michael Schilling

55013
Montag, 30. 06. 14, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung IHK

Vollzeitkurs. Jürgen Zajonz

Diese Weiterbildung bereitet auf die Prüfung zur Ausbildereignung der Industrie- und Handelskammer Esslingen-Nürtingen vor.
Der Kurs ist geeignet für:
– alle Mitarbeiter(innen), die in der innerbetrieblichen Ausbildung von jungen Menschen bereits mitwirken oder zukünftig mitwirken wollen
– Alle diejenigen, die im Rahmen der Fort-/ und Weiterbildung zum Fachwirt oder Meister die Ausbildereignung nachweisen müssen
– Personen, die eine berufliche Tätigkeit als Trainer(in) oder Seminarleiter(in) anstreben

Aus dem Inhalt:
a. Planung der innerbetrieblichen Ausbildung
b. Einstellung von Auszubildenden
c. Überprüfung der Ausbildungsvoraussetzungen
d. Ausbildung vorbereiten
e. Durchführung der innerbetrieblichen Ausbildung in Abstimmung mit der Berufsschule
f. Ausbildung erfolgreich abschließen

55020
10-mal, ab 10. 03. 14, montags bis freitags, 8:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 720 € (inkl. Materialkosten)

Die Volkshochschule Nürtingen setzt auf Qualität in ihren EDV-Kursen:
Wir verwenden Handbücher vom Herdt-Verlag.

NEU

Ausbildung: Solution Focus Beratung – Die Methodik des lösungsorientierten Arbeitens

Ingrid Reisch

Die Fähigkeit, Probleme zu lösen, ist eine Voraussetzung für erfolgreiches Handeln im Beruf. Die Analyse von Ursachen erfordert viel Kraft und Zeit. Oft wird jedoch mit den Lösungsverfahren nicht das gewünschte Ergebnis erreicht, weil man sich nur auf das Problem konzentriert hat. Der Solution Focus Ansatz stellt hingegen die Menschen mit ihren eigenen Erfahrungen und Potentialen in den Mittelpunkt. Bereits seit zwanzig Jahren in der Praxis bewährt, orientiert er sich konsequent an bereits bestehenden oder neuen machbaren Lösungen.
Die Ausbildungsreihe mit fünf zweitägigen Modulen wendet sich an Führungs- und Fachkräfte von Unternehmen und öffentlichen Institutionen, die ihre Problemlösungs-Kompetenzen vertiefen und ihr Know-how beim Umgang mit schwierigen Situationen im Team steigern wollen. Mit den vermittelten Kenntnissen wird es Ihnen noch besser gelingen, ergebnisorientierte Projektmeetings, Teambesprechungen und Mitarbeitergespräche durchzuführen.
Aus dem Inhalt:
Methode und Werkzeuge – Von der Problemlösung zur Lösungsfindung – Coaching von Einzelpersonen – Coaching von Gruppen – Solution Focus Anwendungsfelder
Die Ausbildung findet in Kooperation mit ReischReisch Solution Focus GmbH und der VHS Ostfildern statt. Die Ausbildungsleiterin, Dipl.-Psychologin Ingrid Reisch, verfügt über eine zwanzigjährige Erfahrung als Trainerin und Organisationsentwicklerin mit Solution Focus.
Bitte fordern Sie weitere Informationen unter 07022 75-341, beruf(at)vhs-nuertingen.de oder *www.solution-focus-praxis.de* an.
Termine jeweils samstags und sonntags. Samstags: 10-18 Uhr. Sonntags: 9-17 Uhr
24.05.14, 25.05.14, 28.06.14, 29.06.14, 26.07.14, 27.07.14, 13.09.14, 14.09.14, 11.10.14, 12.10.14,

55030
10 Termine, samstags und sonntags,
Beginn: 24. 05. 14, 10:00–18:00 Uhr
Ostfildern, An der Halle, Raum 16
Gebühr: 3800 €

NEU

Impulsveranstaltung: Solution Focus Beratung

Ingrid Reisch

Diese Impulsveranstaltung bietet detaillierte Informationen für die Ausbildung „Solution Focus Beratung“ und dient der Entscheidungsfindung.
Der „Solution Focus Ansatz“ lässt sich klar beschreiben, sein wissenschaftliches Fundament wurde von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg begründet. Unabhängig vom „Problem“ werden „Lösungsfindungen“ unterstützt. Die Veranstaltung gibt Impulse, einen Paradigmenwechsel zu wagen und zeigt die Chancen auf, die in diesem Wechsel liegen. Detailliert wird die Ausbildungsreihe „Solution Focus Berater“ vorgestellt. Weiterer Informationen finden Sie unter *www.vhs-nuertingen.de* und unter *www.solution-focus-praxis.de.* Für diese kostenfreie Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich.

55031
Mittwoch, 05. 02. 14, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss: Freitag, 31. 01. 14

Büropraxis

Angebote für Schulen

- Tastschreiben blind und fehlerfrei mit dem 10-Finger-System
- Europäischer Computerführerschein ECDL
- Bewerbungstraining
- Vorbereitung auf GFS
- Prüfungsvorbereitungen
- u. v. a. m

Weitere Informationen unter Tel.: 07022 75-341

10-Fingertastaturschreiben nach 4 Abenden

Milica Landenberger

Mit zwei oder drei Fingern schaffen Sie maximal 75 Anschläge pro Minute. Mit dem 10-Finger-System können Sie in kürzester Zeit Ihre Geschwindigkeit auf 150 Anschläge verdoppeln. Sie schreiben flüssiger und routinierter!
Es werden verschiedene Lern- und Lehrmethoden eingesetzt die nicht nur den Tastsinn ansprechen, sondern viele Sinne aktivieren zum Beispiel mit Hilfe von Assoziations- und Visualisierungstechniken. Diese Kombination beschleunigt das Lernen enorm. Der Kurs wird so gestaltet, dass sich die Lern- und Übungsphasen abwechseln. Um eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erzielen, führen Sie dann weitere Übungsphasen zu Hause durch.

56001
4-mal, mittwochs, ab 19. 03. 14
19:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 95 € (inkl. Handbuch)

Geschäftskorrespondenz: Moderner Schriftverkehr

Sandra Stein

Nach wie vor gilt die schriftliche Korrespondenz als die „Visitenkarte“ eines Unternehmens“. Deshalb ist es wichtig sowohl die aktuelle Rechtschreibung sowie die Regeln der neu überarbei-

teten DIN 5008 zu kennen und anzuwenden. Außerdem müssen veraltete Formulierungen vermieden werden, um die Kunden und Geschäftspartner mit einem modernen Briefstil zu überzeugen.
Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über die aktuellen Regeln der Rechtschreibung und der DIN 5008 sowie darüber, wie Sie die Dinge kurz und prägnant schriftlich kommunizieren können. Sie sind dadurch in der Lage, die Anforderungen an geschäftliche Korrespondenz und E-Mails kompetent und souverän zu erfüllen und bringen mehr Professionalität und Kreativität in ihren Schriftverkehr.

- Die 10 wichtigsten Regeln der deutschen Rechtschreibung:
- Groß- und Kleinschreibung, Zusammen- oder Getrenntschreibung, ss oder ß, Zeichensetzung?
- DIN 5008 (2011): Was ist neu, was hat sich geändert?
- Aufbau und Gestaltung eines Geschäftsbriefes, neues Zeilenraster, Detailverbesserungen, neue Titel Bachelor und Master, Gestaltung von E-Mails, längeren Texten, Abbildungen und Diagrammen
- Professionelle Briefgestaltung

Briefaufbau, kundenorientierte Formulierungen, der gelungene Briefeinstieg, das Wichtigste auf den Punkt gebracht, ein gutes Briefende
Mitzubringen: Bitte bringen Sie Ihre eigenen Vorlagen oder Briefe zum Signieren oder ändern mit.

56010
Mittwoch, 09. 07. 14, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 120 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

Business Skills

Geschäftskorrespondenz: Aktuelle Rechtschreibung

Kompaktseminar. Inge Hess

Fehler in der Geschäftskorrespondenz kann sich niemand leisten. Im schlimmsten Fall führen sie zu Missverständnissen mit schwerwiegenden Folgen. Rechtschreibfehler sind in einer Bewerbung nicht selten ein Ausschlusskriterium.
In dieser Weiterbildung frischen Sie ihre Rechtschreibkenntnisse auf und lernen die wichtigsten Rechtschrebregeln kennen.
Mitzubringen: Block und Schreibzeug

56011
Montag, 31. 03. 14, 18:00–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 2
Gebühr: 45 €

NEU

Innovationsmanagement:

Prof. Helmut Schaal, Eugen Schlötzer, H-Martin E Souchon

Von der Idee zum Produkt – vom Produkt zum Unternehmenserfolg.
Das Thema wird in Form von Vorträgen und Workshops erarbeitet. Im Seminar bringen 3 Referenten mit unterschiedlichen Hintergründen Ihre langjährige Erfahrung ein und wollen Sie mit ihrer Begeisterung für neue Lösungen anstecken.
Sie erfahren wie Innovationen systematisch gefördert, welche Methoden hierbei eingesetzt werden können und welche Tools und Instrumente (z.B. TRIZ) nützlich sind. Wie lassen sich Widerstände gegen Neuerungen überwinden? Welche Hilfe gibt es, um aus der „not-invented-here"-Falle zu kommen und welche wirtschaftliche Bedeutung haben Innovationen? Voraussetzung für Innovation ist jedoch die Bereitschaft sich auf neues einzulassen und für Inspirationen offen zu sein. Im Hintergrund stehen dabei immer Fragen wie man den Kundennutzen optimieren oder / und Kosten minimieren kann.
Weitere Informationen finden Sie im Internet: *www.vhs-nuertingen.de* und *www.vhs-4business.de*

57013
Montag, 24. 03. 14, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Kleiner Saal
Gebühr: 290 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

NEU

Projektmanagement professionell

Instrumente für eine strukturierte Projektabwicklung
Prof. Dr. Stefan Ruf

Dieses Seminar richtet sich an all diejenigen, die sich zum ersten Mal mit Projektmanagement beschäftigen möchten. Sie lernen die Besonderheiten des Arbeitens nach Projektmanagementmethode kennen. Sie lernen, wie Sie Projektmanagement zur Optimierung von Arbeitsabläufen und zur zielorientierten Umsetzung von Vorhaben nutzen können. Außerdem bekommen Sie Gelegenheit, einzelne Schritte im Projektmanagement eigenständig an realitätsnahen Beispielen zu erproben. Sie entwickeln ein Bewusstsein für die Besonderheiten des Arbeitens mit Projektmanagement. Ziel des Einführungsseminars ist es, ein Grundver-

vhs business

ist eine Gemeinschaftsinitiative der Volkshochschulen Esslingen, Göppingen, Kirchheim und Nürtingen im Bereich der beruflichen Bildung. Ziel ist es, lokalen und regionalen Unternehmen hochwertige Weiterbildungsangebote vor Ort zu präsentieren, die sie in ihrer Marktpräsenz unterstützen. Unsere Kooperation verbindet die fachliche Kompetenz eines qualifizierten Teams von Trainerinnen / Trainern mit der langjährigen Erfahrung etablierter Bildungseinrichtungen.

Unser **Offenes Weiterbildungsprogramm** richtet sich an Unternehmen und Beschäftigte mit einem breiten Themenspektrum. An vier Standorten unterstützen wir als Bildungspartner der lokalen und regionalen Wirtschaft die Qualifizierung von Fachkräften durch Anpassung an moderne Arbeitsprozesse, die Bewältigung des demografischen Wandels über die Vermittlung von Fachwissen und methodischen Schlüsselkompetenzen.

Die Vorteile dieses leistungsstarken Verbundes liegen auf der Hand: zuverlässige, hohe Qualität in der Weiterbildung, ein angemessenes Preis-/Leistungsverhältnis, kurze Anfahrtswege, ein umfangreiches Netzwerk erfahrender Trainerinnen und Trainern und die Zusammenarbeit mit Ihren persönlichen Ansprechpartnern vor Ort.

Innerbetriebliche Schulungen und Trainings zur praxisnahen Umsetzung Ihrer Weiterbildungsbedarfe ergänzen das Angebot von vhs-4business z.B. bei der interne Förderung von Teams und Abteilungen oder der Stärkung kommunikativer und methodischer Kompetenzen. Aber auch Themen wie EDV-Anwendungen, Fremdsprachenkompetenz, betriebliche Gesundheitsförderung decken wir durch optimale Vernetzung und flexiblen Strukturen ab. Wir unterstützen darüber hinaus die konzeptionelle Entwicklung innerbetrieblicher Qualifizierung durch individuelle Beratung und Betreuung.

Unser Seminarangebot – nach Themenbereichen gegliedert – erscheint zwei Mal jährlich und wird an die lokale Wirtschaft in einer Präsentationsmappe verteilt. Auf unserer Homepage www.vhs-4business.de finden Sie die aktuellen Angebote selbstverständlich auch und können sich rund um die Uhr informieren und sich bei Interesse problemlos anmelden.

ständnis für Projektmanagement zu entwickeln und sich Grundlagen für das eigenständige Arbeiten als Projektleitung zu erarbeiten.
- Was ist ein Projekt und Projektmanagement? (Merkmale, Eigenschaften, Chancen, Ablauf, Phasen)
- Projektstruktur, Projektteam, Organisation und Management
- Welche Eigenschaften braucht es für ein erfolgreiches Projektmanagement?
- Was sind Erfolgsfaktoren eines Projekts? Wie kann ich diese beeinflussen und fördern?
- Wie ermittle ich Projektziele? Wie klärt man einen Projektauftrag?
- Wie behalte ich Risiken und Gefahren im Blick?
- Welche Tools/ Methoden helfen wirklich, um die Planung eines Projekts im Griff zu haben?
- Wie steuere ich als Projektleitung, damit mein Projekt erfolgreich zum Abschluss kommt?

57014
Donnerstag, 27. 03. 14, 09:00–16:00 Uhr
Freitag, 28. 03. 14, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 340 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

NEU

Das Geschäftsessen

Martina Rich

Geschäftsessen haben bestimmte Regeln, die man kennen sollte. Angefangen von der Einladung und der Begrüßung bzw. Vorstellung der Gäste über den richtigen Umgang mit Gläsern, Geschirr und Besteck bis hin zum Dresscode. Man muss sich nicht sklavisch an diese Regeln halten, aber es ist gut sie zu kennen, denn man gewinnt dadurch Sicherheit.
Zum Inhalt:
– Einladung und Rückantwort ... – Dresscode ... – Wie läuft eine Begrüßung ab – Wer begrüßt wen zuerst – Sich und andere richtig vorstellen ... – Wer führt zu Tisch? ... – Wohin mit der Handtasche – Umgang mit Gläsern, Geschirr und Besteck ... – Wohin mit der Serviette – Wie werden einzelne Speisen korrekt gegessen? ... – Bezahlung und Trinkgeld
Das Seminar hat einen theoretischen und einen praktischen Teil. Im theoretischen Teil werden die o.g. Fragen besprochen. Anschließend gehen wir in ein Restaurant, nehmen gemeinsam das Essen ein und üben die Umsetzung der Regeln in der Praxis.
Weitere Informationen unter *www.vhs-nuertingen.de*

57015
Samstag, 05. 04. 14, 09:00–14:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 190 € (inkl. Seminarunterlagen, Pausenbewirtung u. Mittagessen)

Mitarbeitergespräch und Zielvereinbarungen

Iris Weiler

Mitarbeitergespräche und Zielvereinbarungen sind zwei effektive Führungsinstrumente für Ihren unternehmerischen Erfolg!
Ohne klare Ziele haben Mitarbeiter keine Orientierung und gehen vielleicht in eine andere Richtung als es die Führungskraft will. Herausfordernde Ziele können auch die Motivation des Mitarbeiters steigern.
Im Seminar lernen die Teilnehmer, Mitarbeiterziele SMART (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert) gemeinsam mit dem Mitarbeiter zu vereinbaren. Sie lernen wie sie sich optimal und zielgerichtet auf ein Mitarbeitergespräch vorbereiten und dieses erfolgreich durchführen. Den Teilnehmern wird vermittelt, wie sie die Kommunikation zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten verbessern, Mitarbeiter beurteilen und neue Ziele festlegen und formulieren. Mit dem Know-how, das dieses Seminar bietet, lassen sich Missverständnisse zwischen der Führungsebene und den Mitarbeitern dauerhaft und konsequent vermeiden.

57016
Mittwoch, 16. 04. 14, 09:00–16:00 Uhr
Donnerstag, 17. 04. 14, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 340 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung)

NEU

Personalgewinnung und -entwicklung von Menschen mit Behinderung

Andreas Plowe

Dieses Seminar vermittelt Ihnen, wie Sie geeignete und fachlich qualifizierte Mitarbeiter(innen) mit Behinderung im Arbeitsumfeld halten bzw. für ein Arbeitsumfeld gewinnen können. Oft sind es nur kleine Hürden, die überwunden werden müssen, um einen Arbeitsplatz adäquat zu besetzen. Die konkreten Bedingungen müssen jedoch bekannt sein, sonst treten Probleme auf, welche die Beschäftigung von Menschen mit Behinderung erschweren.
Das Seminar ist konzipiert für Mitarbeiter(innen), die sich mit der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung befassen: Personalverantwortliche, Mitarbeiter(innen) der Personalabteilungen, Betriebs- und Personalräte.
Weitere Informationen zum Inhalt finden Sie unter *www.vhs-nuertingen.de* und unter *www.vhs-4business.de*

57017
Freitag, 09. 05. 14, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 145 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

Moderationstraining

Günter Bettendorf

Besprechungen, Gruppenarbeiten und Teamsitzungen souverän zu moderieren, zu strukturieren und Ergebnisse zu dokumentieren ist das Ziel dieses Seminars.
Gestalten Sie als Moderator die Zusammenarbeit der Teilnehmer inhaltlich und atmosphärisch produktiv, leiten und lenken Sie die Meetings zu kreativen Ergebnissen.
Sie lernen verschiedene Moderationstechniken kennen und können diese zielorientiert einsetzen. Sie über den Ablauf der Gruppendiskussion mit innerem Abstand zu beobachten, steuernd einzugreifen und die Kompetenzen aller Teilnehmer gewinnbringend abzurufen und die Ergebnisse systematisch zu visualisieren
Meetings sind Teil der betrieblichen Information und Kommunikation:
- Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung
- Rolle, Aufgaben und Selbstverständnis des Moderators
- Gruppendynamik und Grundregeln der Gruppendiskussion
- Phasen einer moderierten Sitzung, Spannungsbogen halten
- Souveräner Umgang mit Störungen, Konflikten, Kritiken etc.
- Kreativitätspotenziale erkennen und freisetzen
- Techniken und Hilfsmittel der Moderation:
  - visualisieren und abfragen
  - bewerten und gewichten
  - aktivieren und steuern
- Teilnehmer, Zeit und Ziel im Fokus halten
- Gesprächsregeln, Leitfaden, Problembehandlung
- Ergebnissicherung, Dokumentation und Maßnahmeplan

Moderation in der Praxis: Übungen und Feedback

57018
Mittwoch, 14. 05. 14, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 120 €

NEU

Die vier Haftungssäulen

Franz-Josef Möffert

Mit steigender Produktkomplexität ist jeder Hersteller und Zulieferer zunehmend unterschiedlichen Haftungsrisiken ausgesetzt: im Rahmen der Verzugshaftung für Betriebsunterbrechungs- bzw. Ausfallschäden beim Kunden, während der Verjährungsfrist für Mängelansprüche sowie nach Ablauf der Gewährleistungsfrist für Folgeschäden im Rahmen der Garantiehaftung. Schließlich werden Lieferanten neben diesen drei vertragsrechtlichen Haftungsrisiken auch mit der komplexen Produkthaftung konfrontiert, die sich aus der Benutzung der Produkte ergibt.
Unser Seminar erläutert anhand der „vier Haftungssäulen“ die jeweiligen Voraussetzungen, Rechtsfolgen und Fallstricke der Verzugshaftung, der Mängel- und Garantiehaftung sowie der Produkthaftung mit einer Vielzahl von Beispielen. Der Dozent sensibilisiert für Fragen der Rechtsposition, zeigt konkrete Möglichkeiten zur Risikominimierung auf und erteilt Handlungsempfehlungen für die unternehmerische Praxis.
Weitere Informationen im Internet unter *www.vhs-nuertingen.de* oder *www.vhs-4business.de*

57019
Freitag, 16. 05. 14, 09:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 180 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung)

Die Burnout-Falle

Horst Reisch

Dieses Seminarangebot besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil handelt davon, wie Belastungen am Arbeitsplatz entstehen können und wie man diese frühzeitig erkennt. Es werden verschiedene Methoden, Strategien und Techniken zur Vorbeugung, Reduktion und Abhilfe gezeigt. In diesem Prozess werden auch persönliche Warnsignale für

XB Kurse in	Göppingen	Kirchheim	Esslingen	Nürtingen
Finanzbuchführung (1)	24.02.2012	12.03.2014	19.02.2014	19.02.2014
Finanzbuchführung (2)	25.02.2014	11.03.2014		
Finanzbuchführung (3) Datev		27.06.2014		
Finanzbuchführung (3) Lexware	11.04.2014			
Bilanzierung			12.03.2014	12.03.2014
Finanzwirtschaft	26.02.2014			
Kosten- und Leistungsrechnung			13.03.2014	13.03.2014
Lohn und Gehalt (1)	24.2.2014		05.03.2014	05.03.2014
Lohn und Gehalt (2)			22.02.2014	22.02.2014
Lohn und Gehalt (3) Datev	13.03.2014			
Lohn und Gehalt (3) Lexware			09.05.2014	09.05.2014

VHS Göppingen
Mörikestraße 16
Tel. 07161 650-800
Fax 07161 650-808
vhs@goeppingen.de
www.vhs-goeppingen.de

VHS Kirchheim
Max-Eyth-Str. 18
Tel. 07021 9730-30
Fax 07021 9730-60
info@vhskirchheim.de
www.vhskirchheim.de

VHS Esslingen
Mettinger Str. 125
Tel. 0711 55021-301
Fax 0711 55021-505
info@vhs-esslingen.de
www.vhs-esslingen.de

VHS Nürtingen
Neckarsteige 1
Tel. 07022 75-341
Fax 07022 389-34
beruf@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Ihr beruflicher Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich

Karriereplanung mit XpertBusiness (XB)

Was ist Xpert Business ?

XpertBusiness (XB) ist ein bundeseinheitlich standardisiertes, anerkanntes Zertifizierungsmodell für den beruflichen Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich, entwickelt vom vhs-Verband Baden-Württemberg.
Anhand praktischer Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag erwerben Sie fundierte, praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen.

Vorteile und Möglichkeiten von Xpert Business

Je nach Vorkenntnissen und ohne Zugangsvoraussetzungen können in den Einstiegskursen, z.B. Finanzbuchführung oder „Lohn und Gehalt“, erste Zertifikate erworben werden. Das System erlaubt auch den Einstieg mit Vorkenntnissen durch eine Externenprüfung oder Rücksprache mit der entsprechenden Volkshochschule.
Aufbaumodule qualifizieren dann Schritt für Schritt berufsbegleitend in höhere Zertifizierungsstufen:
nach jedem Einzelkurs haben Sie die Möglichkeit eine Prüfung abzulegen und ein Zertifikat zu erwerben. Über den modularen Aufbau können Sie selbst inhaltliche Schwerpunkte setzen und die einzelnen Zertifikate in übergeordnete Abschlüsse zusammenziehen, z.B. als

- Geprüfte Fachkraft „Finanzbuchführung“, „Lohn und Gehalt“, „Internes Rechnungswesen“ und „Externes Rechnungswesen“,
- Buchhalter/-in oder
- Manager/-in (XB)

Xpert Business an den Volkshochschulen der Region

Das Kursangebot der vhs-Nürtingen wird als Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen Esslingen, Göppingen und Kirchheim angeboten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, die einzelnen Module für Ihren beruflichen Aufstieg über mehrere Semester in der Region zu besuchen.
Kurze Wege, alternative Kurstermine, flexible Themenschwerpunkte und individuelle Gesamtabschlüsse verbunden mit dem hervorragenden Preis-Leistungsverhältnis der Volkshochschulen – das ist Ihr beruflicher Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich. Darüber hinaus ist eine finanzielle Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) möglich.

Für wen eignet sich Xpert Business?

Die kaufmännischen Kurse richten sich an Mitarbeiter(innen) aus kleinen und mittleren Unternehmen, an Wiedereinsteiger(innen) und Existenzgründer. Ebenso können die berufliche Neuorientierung, die Übernahme neuer Aufgaben im Unternehmen, Nachfolgeregelungen oder der berufliche Aufstieg durch weiterführende Abschlüsse ein Ziele dieser Qualifizierung sein.

Beratung und Karriereplanung:

Montag, 3. Feb., 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)
Weitere Informationen finden Sie im Internet unter *www.xpert-business.eu*.

Die Adressen und das Logo bitte unterhalb der Xpert-Tabelle einfügen

hohe Belastungen bewusst und es wird eine individuelle Strategie zur Reduktion von Arbeitsbelastung entwickelt.
Im zweiten Teil werden die Methoden, Strategien und Techniken zur Erkennung, Vorbeugung und Reduktion von Arbeitsbelastungen vertieft und die im ersten Teil erarbeiteten individuellen Strategien reflektiert und aktualisiert.
Weitere Informationen zum Inhalt finden Sie unter *www.vhs-nuertingen.de* und unter *www.vhs-4business.de*

57020
2-mal, freitags, ab 27. 06. 14
09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 196 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

Buchhaltung Rechnungswesen

Die Weiterbildung

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung

beinhaltet folgende Xpert Business-Module:

58001	**Finanzbuchführung (1) Grundlagen**
58002	**Finanzbuchführung (2)**
58003	**Finanzbuchführung (3) mit Lexware**

Xpert: Finanzbuchführung I

Christa Keller

Diese Weiterbildung dient der systematischen und praxisbezogenen Einführung in die doppelte Buchführung. Am Ende verfügen Sie über ein fundiertes Verständnis der Zusammenhänge von Inventar, Bilanz, Konto und Abschluss, beherrschen die Systemlogik der Buchführung und sind in der Lage selbstständig Buchungen auszuführen.
Zielgruppe:
-Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit in der Finanzbuchhaltung anstreben. -Arbeitssuchende, die ihre (Wieder-)Eingliederung in den Arbeitsmarkt anstreben. -Selbstständige, Freiberufler, Inhaber von Handwerksbetrieben und deren Angehörige, die in der Finanzbuchhaltung tätig sind bzw. tätig werden sollen
Aus dem Inhalt:
Die Bedeutung der Buchführung – Vom Inventar zur Bilanz – Wertveränderungen in der Bilanz – Bestandskonten-Erfolgskonten – Kostenrahmen und Kontenplan – einfache Geschäftsfälle, Buchungen und Abschluss – Warenverkehr und Eigenverbrauch – Zahlungsverkehr – Personalkosten – Steuern – Umsatz- und Vorsteuerbuchungen, Berichtigungen – Buchungen nach Belegen
Die Weiterbildung schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Weitere Informationen und Karriereplanung mit Xpert Business:
Mo., 03.02.14, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58001
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:00–21:00 Uhr
Esslingen, vhs Esslingen, Raum 102
Gebühr: 280 € (inkl. Handbuch)

Die Weiterbildung

Geprüfte Fachkraft für Lohn und Gehalt

beinhaltet folgende Xpert Business-Module:

58010	**Lohn und Gehalt (1) Grundlagen**
58011	**Lohn und Gehalt (2)**
58012	**Lohn und Gehalt (3) EDV mit Lexware**

Xpert: Lohn und Gehalt I

Martin Posladek

Neue Gesetze, Verordnungen und Vorschriften machen eine korrekte Lohnabrechnung immer schwieriger. Wer über keine fundierten Grundlagen verfügt tut sich schwer, sowohl Arbeitnehmern, Finanzbehörden wie auch den Sozialversicherungsbehörden untadelige Unterlagen vorzulegen.
Zielgruppe:
Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit in der Lohn- und Gehaltsabrechnung anstreben. Arbeitssuchende, die ihre (Wieder-)Eingliederung in den Arbeitsmarkt anstreben. Selbstständige, Freiberufler, Inhaber(innen) von Handwerksbetrieben und deren Angehörige, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung tätig sind bzw. tätig werden sollen.
Aus dem Inhalt:
Bruttoabrechnung – Lohn- und Kirchensteuer – Aufbau der Sozialversicherung – Vermögenswirksame Leistungen – Arbeitsantritt, -austritt eines Arbeitnehmers – Jahresabschlussarbeiten – Vollständige Lohn- und Gehaltsabrechnung und Zeitermittlung
Die Weiterbildung schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Weitere Informationen und Karriereplanung mit Xpert Business: Mo., 03.02.14, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)
Die Prüfung findet am 26.07.14 9-12 Uhr statt. Eine separate Anmeldung ist erforderlich.

58010
15-mal, mittwochs, ab 05. 03. 14
18:15–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 280 € (inkl. Handbuch)

Xpert: Lohn und Gehalt II

Christa Keller

Diese Weiterbildung erweitert das Wissen des Grundlagenkurses und vertieft es.
Aus dem Inhalt:
Lohn- und Gehaltsabrechnung – Ermittlung des Arbeitslohnes (steuerrechtlich, sozialversicherungsrechtlich) – Lohnsteuer- und Sozialversicherungsbeiträge – Pauschalversteuerung und ihre sozialversicherungsrechtliche Behandlung – Formen der betrieblichen Altersvorsorge – Ersatz von Reisekosten und andere Kosten – Scheinselbstständigkeit – Arbeitsrecht – Betriebsverfassungsrecht – Tarifrecht, Betriebsvereinbarungen – Arbeitsvertrag, Arbeitnehmerschutzrechte, Arbeitsgerichtsbarkeit
Die Weiterbildung wird in Kooperation mit der vhs Esslingen durchgeführt. Sie schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Weitere Informationen und Karriereplanung mit Xpert Business:
Mo., 03.02.14, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58011
10-mal, samstags, ab 22. 02. 14
08:15–13:15 Uhr
Esslingen, vhs Esslingen, Raum 5.02
Gebühr: 280 € (inkl. Handbuch)

Xpert: Lohn und Gehalt III Lexware

Joachim Terhöven

Erforderliche Kenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und in der Theorie Lohn + Gehalt.
Hier bekommen Sie die Gelegenheit, die erworbenen theoretischen Kenntnisse zeitgemäß am PC umzusetzen. Wir arbeiten mit der anwenderfreundlichen und bei Kleinbetrieben und Freiberuflern weit verbreiteten Software aus dem Hause Lexware. Gemeinsam legen wir alle relevanten Stammdaten fest, definieren die Grundlagen der Abrechnung und führen diese durch. Ob typisch oder „exotisch“ üben wir alles anhand praktischer Fallbeispiele. Der Kurs ist selbstverständlich auch für die gedacht, die lediglich die Software mit allen Funktionen gründlich kennen lernen wollen und die theoretischen Kenntnisse anderweitig erworben haben.
Die Weiterbildung wird in Kooperation mit der vhs Esslingen durchgeführt. Sie schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Beratung: Mo., 03.02.14, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58012
8-mal, samstags, ab 05. 04. 14
08:15–13:15 Uhr
Esslingen, vhs Esslingen, Raum 5.06
Gebühr: 245 € (inkl. Handbuch)

Buchführung für Selbständige

Antonella Sgroi

Wissen Sie was für Zahlen Ihnen Ihr Steuerberater liefert? Können Sie diese lesen und interpretieren?
Der Kurs vermittelt speziell für Selbstständige und Kleinunternehmer/-innen die Grundlagen der Buchführung. Die Teilnehmer/-innen lernen, eine eigene Buchführung im Betrieb aufzubauen. Dabei sollen individuelle Organisationsformen unter Einhaltung der Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung für die einzelnen Betriebe gefunden werden. Nach dem theoretischen Teil wird mit dem Buchhaltungsprogramm LEXWARE die praktische Umsetzung gezeigt und geübt.

Aus dem Inhalt:
– Grundlagen ordnungsgemäßer Buchführung – Die Einnahme-Überschussrechnung – Inventur-Inventar-Bilanz – Auflösen der Bilanz in Bestandskonten – Die Gewinn- und Verlustrechnung – Verbuchen von Geschäftsfällen – Umsatzsteuervoranmeldung – Lohn- und Gehaltsabrechnung – Lohnsteueranmeldung – Organisation der Buchhaltung
Im Anschluss an den Kurs können individuelle Beratungstermine zur Umsetzung der erarbeiteten Organisationslösungen im Betrieb vereinbart werden.

58017
10-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 230 €

Xpert: Kosten- und Leistungsrechnung

Siegmar Böhringer

Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Verluste zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen.
Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können.
Dieses Weiterbildungsmodul richtet sich an Selbständige, an erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Buchhaltungsbereich der Industrie, des Handels, der Banken sowie dem übrigen Dienstleistungssektor bis hin zu nichterwerbswirtschaftlichen Non-Profit-Organisationen oder gemeinnützige Einrichtungen z. B. Verbänden usw.
Aus dem Inhalt:
- Inlandszahlungsverkehr – kurzfristige Finanzplanung – Finanzdisposition – Anlageformen, – Geld- und Kapitalmarkt, – Kreditmärkte -arten, -vertrag, -vergleich, -sicherheit.
Am Ende der Weiterbildung kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden.
Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Rechnungswesen.
Weitere Informationen und Karriereplanung mit Xpert Business:
Mo., 03.02.14, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58020
13-mal, donnerstags, ab 20. 03. 14
18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 101
Gebühr: 280 € (inkl. Handbuch)

Anmeldung per Telefon
0 70 22 75-330

oder Online unter
www.vhs-nuertingen.de

Xpert: Bilanzierung

Vertiefungskurs. Elke Hoyler

Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeiter(innen) mit Vorkenntnissen aus der Finanzbuchhaltung entsprechend der Xpert-Business Module Finanzbuchführung 1 + 2.
Die Teilnehmenden lernen, Monats und Jahresabschlüsse zu erstellen sowie wichtige Kennzahlen zur Beurteilung der wirtschaftlichen Lage eines Unternehmens zu ermitteln (unter Beachtung der aktuellen Rechtsprechung). Darüber hinaus werden Grundkenntnisse der Konzernrechnungslegung und internationaler Rechnungslegungsvorschriften (IAS / IFRS) vermittelt.
Inhalte:
– Handelsrechtliche und Steuerrechtliche Grundlagen
– Bestandteile, Aufgaben und Zielsetzungen des Jahresabschlusses
– Inhalt und Gliederung der Bilanz – Ansatz- und Bewertungsvorschriften mit Behandlung von Sonderfragen zu einzelnen Vermögensgegenständen
– GuV-Rechnung
– Bilanzanalyse
– Konzernrechnungslegung
– Rechnungslegungsvorschriften nach IAS/IFRS im Vergleich zu Handelsrecht
Die Weiterbildung wird in Kooperation mit der vhs Esslingen durchgeführt. Sie schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Weitere Informationen und Karriereplanung:
Mo., 03.02.14, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58021
15-mal, mittwochs, ab 19. 03. 14
18:00–21:15 Uhr
Esslingen, vhs Esslingen, Raum 102
Gebühr: 280 € (inkl. Materialkosten)

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs Nürtingen!

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Einkommenssteuer leicht gemacht

Volker Riechert

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen möchten.
Inhalte:
– Sonderausgaben (Versicherungsbeiträge, Ausbildungskosten, Spenden, Neuregelungen auf Grund der Rentenreform) und außergewöhnliche Belastungen (Krankheit) – Kinder, Kindergeld, Kinderfreibetrag, Ausbildungsfreibetrag, Kinderbetreuungskosten – Arbeitnehmereinkünfte und Werbungskostenabzug (Fahrtkosten, Fortbildungskosten, Arbeitsmittel) – Einkünfte aus inländischem Kapitalvermögen – Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung – Einkünfte aus selbständigen (Neben)tätigkeiten – Sonstige Einkünfte wie z. B. Renten – Abgeltungssteuer ab 2009 und ihre Folgen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Persönliche Fragen der Kursteilnehmer sind willkommen.

58050
2-mal, samstags, ab 29. 03. 14
08:30–13:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 76 €

SAP-Schulungen

Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining.

SAP® Authorized User Training

NEU

SAP Grundlagen

Dozententeam

SAP®

Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, damit sie die unterschiedlichen Schnittstellen im SAP System kennenlernen und Abläufe im System verstehen und beherrschen.
Seminarinhalt:
– Überblick SAP ERP 6.0 – Navigation im System – Organisationsebenen und Stammdaten – Ausgewählte Prozesse aus den Bereichen: – Einkauf – Verkauf – Produktion – Personalwesen – Rechnungswesen – Auswertung der Daten im Controlling – Reports und Berichte – Auswertung in der Ergebnisrechnung

Weitere Kurstermine zu denen Sie sich anmelden können:
03.+04.04., 08.+09.05., 05.+06.06., 10.+11.07., 07.+08.08., 11.+12.09., 16.+17.10., 06.+07.11., 04.+05.12.
Zusatzinformationen unter: *www.alfatraining.de*

58300
Montag, 03. 03. 14, 08:30–15:30 Uhr
Dienstag, 04. 03. 14, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

NEU

SAP Debitoren-buchhaltung

Dozententeam

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.
Seminarinhalt:
– Bearbeitung der Debitoren Stammdaten – Rechnungen und Gutschriften buchen – Stornierungen von Belegen – Ausgleich von Belegen – Kundenzahlungen (Teilzahlungen, Restposten) – Reporting – Mahnprogramm – Korrespondenz – Integrierte Prozesse mit Anzahlungsanforderungen – Periodenabschluss Bewertung von Forderungen, Umgliederung von Forderungen

Weitere Kurstermine zu denen Sie sich anmelden können:
20.+21.03., 10.+11.04., 15.+16.05., 26.+27.06., 17.+18.07., 21.+22.08., 18.+19.09., 23.+24.10., 13.+14.11., 11.+12.12.
Zusätzliche Informationen unter: *www.alfatraining.de*

58301
Donnerstag, 20. 02. 14, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 21. 02. 14, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

NEU

SAP Kreditoren-buchhaltung

Dozententeam

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2
Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden.
Seminarinhalt:
– Bearbeitung der Kreditoren Stammdaten – Buchung von Lieferantenrechnungen ohne Bestellbezug – Buchung von Lieferantenrechnungen mit Bestellbezug und Rechnungsprüfung – Abstimmung des Wareneingangs- Rechnungseingangskontos – Manueller Ausgleich der offenen Posten – Anwendung des Zahlprogramms und Erstellung eines Datenträgers – Reporting
Weitere Kurstermine zu denen Sie sich anmelden können:
26.+27.+28.02., 26.+27.+28.03., 15.+16.+17.04., 21.+22.+23.05., 02.+03.+04.07., 23.+24.+25.07., 27.+28.+29.08. 24.+25.+26.09., 28.+29.+30.10., 26.+27.+28.11., 17.+18.+19.12.
Zusätzliche Informationen unter: *www.alfatraining.de*

58302
Mittwoch, 26. 02. 14, 08:30–15:30 Uhr
Donnerstag, 27. 02. 14, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 28. 02. 14, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 540 €

Bildungsprämie verlängert – nutzen Sie ihre Chance auf Zuschuss

Mit der Bildungsprämie unterstützt die Bundesregierung Menschen finanziell bei ihrer beruflichen Weiterbildung. Flächendeckend sind in Deutschland Bildungsberatungsstellen eingerichtet, die Prämiengutscheine in Verbindung mit einer Bildungsberatung ausstellen. Die zweite Förderungsphase wurde bis zum Juni 2014 verlängert. Nutzen Sie Ihre Chance auf einen Prämiengutschein!

Einen Prämiengutschein in Höhe von max. 500 € können Erwerbstätige erhalten, die mindestens 15 Stunden pro Woche arbeiten und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Der Zuschuss für die Weiterbildung beträgt grundsätzlich 50% jedoch maximal 500 €. Mindestens die gleiche Summe wie die des Zuschusses muss der Erwerbstätige selbst für die Weiterbildung aufbringen.

Die Volkshochschule Nürtingen ist akkreditierte Beratungsstelle und kann Prämiengutscheine in Verbindung mit einer Weiterbildungsberatung ausstellen.

Wie erhalten Sie Ihren Prämiengutschein?
1. Sie vereinbaren einen Beratungstermin mit der Volkshochschule.
2. Im Rahmen einer ca. halbstündigen Beratung werden folgende Fragen geklärt: Gehören Sie zum bezugsberechtigten Personenkreis? Welches Weiterbildungsziel verfolgen Sie? Trägt die angestrebte Weiterbildung zum beruflichen Weiterkommen bei? Gibt es weitere Finanzierungsmöglichkeiten?
3. Wenn Sie die Bedingungen erfüllen wird im Anschluss an die Beratung ein Prämiengutschein ausgestellt.
4. Sie buchen den gewünschten Kurs. Der Weiterbildungsanbieter akzeptiert bei Annahme des Prämiengutscheins die anteilige Begleichung der Gebühren durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

Weitere Informationen unter der kostenlosen Hotline (0800 - 2623 000), im Internet unter *www.bildungspraemie.info* oder direkt bei Ihrem Ansprechpartner an der vhs Nürtingen: Michael Schilling 07022 / 75-341 oder unter *schilling@vhs-nuertingen.de*.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Kommission gefördert.

Bewerbung

Bewerbungstraining: Einzelcoaching mit individuellen Terminen

Detlef Jäschke

Ansprechende, korrekte und vollständige Bewerbungsunterlagen sind die besten Türöffner für eine Einladung zum Bewerbungsgespräch. Im gut vorbereiteten Bewerbungsgespräch können Sie kompetent und souverän auftreten.
Zielgruppe:
Gewerbliche, kaufmännische Stellensuchende und Akademiker.
Ziel: In Einzelterminen wird die individuelle Fragestellung behandelt, um optimale Chancen für die Bewerbung zu erarbeiten. Inhalte können z.B. sein: – Bewerbungsunterlagen erstellen oder verbessern: Deckblatt, Anschreiben, Lebenslauf, Kurzbewerbung – Vorstellungsgespräch üben: der Ablauf, unangenehme Fragen souverän beantworten, Umgang und Darstellung von Stärken und Schwächen – Zeugnischeck

59000
Termine nach Absprache
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 119 € (pro Zeitstunde, ohne Ermäßigung)

Onlinebewerbungen

Bettina Breton

Dieser Abend widmet sich den grundlegenden Fragen, die sich bei einer Online-Bewerbung stellen: – Wo finde ich passende Stellenangebote? – Wie bewerbe ich mich online richtig? – Was muss ich beim Ausfüllen eines Online-Bewerbungsformulars beachten? – Wie sieht eine perfekte E-Mail-Bewerbung aus? – Es gilt wichtige Regeln und Standards zu beachten, um erfolgreich zu punkten!

59001
Samstag, 01. 03. 14, 09:00–12:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 33 €

Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen 70
Aichtal 70
Bempflingen 74
Erkenbrechtsweiler 75
Frickenhausen 76
Großbettlingen 80
Neckartailfingen 84
Neckartenzlingen 87
Neuffen 91
Oberboihingen 94
Unterensingen 96
Wolfschlugen 98

Raidwangen

Anmeldung über die vhs Nürtingen
Frickenhäuser Straße 3
72622 Nürtingen
zu unseren Geschäftszeiten.

Telefon 07022 75-330
Fax 07022 75-331
E-Mail: mauz@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verblindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachtrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Literarischer Gesprächskreis

Moderne Literatur
Peter Reinhardt

Literatur ist ungeheuer spannend, vor allem, wenn man sie gemeinsam liest und im Teilnehmerkreis darüber spricht. Und gute Literatur ist immer auch für das Heute interessant; nur Literatur, die uns heute noch etwas angeht, ist gute Literatur. Und dabei geht es dann allemal um existentielle Fragen, über die es sich zu sprechen lohnt. Und so ernst die Probleme oft sind, die dort angesprochen werden, es macht Spaß darüber zu reden, wenn alle frei und offen sind für die Gesichtspunkte der anderen Teilnehmer(innen). Im kommenden Semester werden wir mit dem Roman von Rafik Schami „Eine Handvoll Sterne“ beginnen. Das Werk sollte zum ersten Abend gelesen sein. Wer Interesse an Literatur und die Freude an der Auseinandersetzung mit ihr hat, der ist willkommen.

21301
Dienstag, 18. 02. 14, 19:30–21:00 Uhr
Dienstag, 18. 03. 14, 19:30–21:00 Uhr
Dienstag, 13. 05. 14, 19:30–21:00 Uhr
Dienstag, 03. 06. 14, 19:30–21:00 Uhr
Dienstag, 29. 07. 14, 19:30–21:00 Uhr
Raidwangen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 28,90 €

Energy-Dance®

Meike Haberer

Energy-Dance® ist ein Bewegungstraining, das Tanz, Gymnastik und Fitnesssport verbindet. Es ist ein Gruppentraining mit unterschiedlichster bewegungsmotivierender Musik. Das Besondere daran sind die fließenden Veränderungen in den ganzkörperlichen Bewegungen ohne Choreographie oder Taktzählen, sowie das spezielle Zusammenspiel von Musik und Bewegung. Die Teilnehmenden können der Bewegungsvorgabe unmittelbar folgen und kommen „raus aus dem Kopf – rein in den Körper“!
Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

35118
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
17:45–18:45 Uhr
Raidwangen, Turnhalle, Gemeinderaum
Gebühr: 81,60 €

Aichtal

Leiterin: Christiane Metz
Teckstraße 63
72631 Aichtal

Telefon 07127 9606151
E-Mail: aichtal@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag 08:30 – 09:30 Uhr
Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Stadtführung in Grötzingen

Führung mit Anmeldung. Günter Klock

Führung durch den historischen Stadtkern von Grötzingen. Besuch im Heimatmuseum Abteilung Frühgeschichte. Wir erfahren einiges über die Stadtgeschichte, Handwerk, Landwirtschaft, Essen, Wohnen, Schlafen und die Flachsbearbeitung. Besichtigung der evangelischen Otmars-Kirche mit den Fresken aus dem 14. Jahrhundert. Besuch im Schulmuseum.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

11121
Samstag, 29. 03. 14, 14:00–15:30 Uhr
Grötzingen, Rathaus
Gebühr: 3 €

Mit Wildkräutern durch das ganze Jahr

„Es ist für alles ein Kräutlein gewachsen“. Gerne möchte ich Sie dazu einladen, die urheimischen Kräuter kennenzulernen, die uns täglich begleiten, und mehr darüber zu erfahren und zu erleben, welche Möglichkeiten sie uns bieten.

NEU

Pflanzliche Antibiotika

Vortrag mit Anmeldung
Elisabeth Sinnecker

Es wird besprochen, welche pflanzlichen Antibiotika es gibt und in welchen Bereichen sie eingesetzt werden können.
Mitzubringen: Brettchen, scharfes Messer, Schraubgläser, Geschirrtuch

11430
Donnerstag, 15. 05. 14, 20:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 11 €

NEU

Wildsalate

Vortrag mit Anmeldung
Elisabeth Sinnecker

An diesem Abend bereiten wir Wildsalate aus Lindenblättern, Giersch und Brennnesseln zu.
Mitzubringen: Brettchen, scharfes Messer, Schraubgläser, Geschirrtuch

11431
Dienstag, 08. 07. 14, 20:00 Uhr
Grötzingen, Schule, Schulküche
Gebühr: 11 €

Philosophisches Café – Ist Freiheit eine Illusion

Vortrag. Christine Engel, M.A.

An diesem Abend wird uns ein Thema von bleibender Aktualität beschäftigen: Freiheit. Was bedeutet Freiheit? – Sind wir frei oder durch biologische, soziale und andere Faktoren bestimmt. Lässt sich Freiheit überzeugend begründen? Die Referentin führt zunächst aus philosophischer Sicht in das Thema ein. Danach wird das gemeinsame Gespräch eröffnet, bei dem sich alle durch eigene Beiträge oder Zuhören beteiligen können. Die Veranstaltung versteht sich als offenes philosophisches Treffen für alle Interessierten.

12310
Dienstag, 18. 03. 14, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

BLEIBEN SIE MIT UNS IN VERBINDUNG

Philosophisches Café – Menschenbilder

Vortrag. Christine Engel, M.A.

Wir alle haben bestimmte Vorstellungen von Menschen, die unser Leben beeinflussen. Von welchem Menschenbild gehen wir aus. Stellen wir uns diese Frage überhaupt bewusst? Betrachten wir uns als Geschöpf Gottes, als Produkt der Evolution, als Gehirnwesen oder als Triebwesen? Woher bekommen wir Antworten?
Die Referentin führt zunächst aus philosophischer Sicht in das Thema ein. Danach wird das gemeinsame Gespräch eröffnet, bei dem sich alle durch eigene Beiträge oder Zuhören beteiligen können. Die Veranstaltung versteht sich als offenes philosophisches Treffen für alle Interessierten.

12311
Dienstag, 13. 05. 14, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

Wer schreibt, der bleibt

Angelika B. Lauppe

Haben Sie sich schon einmal schreibend ausprobiert? Wissen Sie, welche Kreativität in Ihnen schlummert?
Wir laden Sie herzlich ein, an zwei Samstagnachmittagen mit Worten zu spielen, mit Worten zu experimentieren. Sie werden sehr schnell merken, welchen Spaß Schreiben macht! Sie erfahren, wie man ein kleines japanisches Gedicht (Haiku) verfasst oder seine Gedanken und Gefühle in einem `Elfchen´ ausdrücken kann. Schon nach dem ersten Nachmittag nehmen Sie Ihre eigenen Texte mit nach Hause, die sich als ganz besonderes und persönliches Oster- oder Geburtstagsgeschenk verwenden lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ich freue mich auf Sie! Eine kleine Pause lädt zum Suchen und Schmökern in der Bücherscheune ein.
Mitzubringen: DIN A4 Block und Schreibzeug

21311
2-mal, samstags, ab 05. 04. 14
12:00–17:00 Uhr
Aich, Bücherscheune
Gebühr: 40 €

Das ganz normale Chaos der Liebe

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Waltraud Falardeau

Wir können uns Romane, Gedichte oder die Bühne ohne Liebesglück und Liebesleid, ohne Verstrickungen und Verwirrungen gar nicht vorstellen. Nach wie vor ist der Glaube an die große Liebe ungebrochen, und eine der stärksten Triebfedern im Menschen ist die Sehnsucht nach inniger Zweisamkeit und Verschmelzung.
Aber gibt es ein sicheres Liebesglück? Kann der Liebesglanz (Schiller) ein Leben lang anhalten? Was bedeutet Liebe überhaupt? Diesen Fragen wollen wir anhand von Literaturbeispielen aus den verschiedenen Jahrhunderten nachgehen.

21313
Dienstag, 11. 02. 14, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 8 €

Vortragsreihe Renaissance

Die Kunst der italienischen Frührenaissance

Vortrag mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

In Florenz passiert ab 1400 Erstaunliches: In der Skulptur wird plötzlich der menschliche Körper das Vorbild für die Bildhauer, in der Architektur orientiert man sich an der Antike und erst langsam im Verlauf des 15. Jahrhunderts dringen diese neuen Erkenntnisse in die Kunst der Malerei ein. Wie kam es zu einer solchen Veränderung und welche Rolle spielte die Politik für die Kunst? Man denke nur an die Familie der Medici im Florenz des Quattrocento, wie die Zeit kunstgeschichtlich bezeichnet wird. Künstler wie Ghiberti, Brunelleschi und vor allem Donatello werden genauer betrachtet.

22120
Mittwoch, 26. 03. 14, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 8 €

Leonardo da Vinci – das Genie aus der Toskana

Vortrag mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Leonardo da Vinci – das Genie aus der Toskana. Wir kennen Leonardo da Vinci heute vor allem mit seinen Gemälden, vor allem mit seinem Bild der Mona Lisa, die ein richtiger Mythos geworden ist. Aber Leonardo hat noch viel mehr hinterlassen. Er war ein Universalgenie, das eigentlich nur zum Lebensunterhalt gemalt hat, seine Meisterwerke sind also eigentlich als Nebenprodukte entstanden. Was ihn wirklich bewegt hat, womit er sich sonst noch beschäftigt hat und welche Bilder er noch geschaffen hat, von denen wir kaum etwas kennen, das wird Thema des Vortrags sein.

22121
Mittwoch, 07. 05. 14, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 8 €

Im Wintersemester finden zwei weitere Vorträge von Frau Honecker statt.

Michelangelo – von der Hoch- zur Spätrenaissance

Mittwoch, 05. 11. 14

Raffael – und die Hochrenaissance

Mittwoch, 26. 11. 14

Yoga

Die Möglichkeiten des Yoga helfen uns dabei, den Körper und den Atem positiv zu erleben, den Geist auszurichten und innere Klarheit, Ruhe und Distanz zum Alltag zu entwickeln. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Dabei steht der Mensch und nicht das Bewältigen oder Erlernen bestimmter Techniken und Übungen im Mittelpunkt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken

Yoga

Christine Gehring-Schmidt

32120
13-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, Mörike-Zimmer, 1. OG
Gebühr: 93,60 €

32121
13-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, Mörike-Zimmer, 1. OG
Gebühr: 93,60 €

Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger(innen) in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha- Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: Decke oder Matte, Socken, Kissen

Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Christiane Köhler

32122
7-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:30–20:00 Uhr
Grötzingen, Schule, Raum 03
Gebühr: 50,40 €

32122A
8-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
18:30–20:00 Uhr
Grötzingen, Schule, Raum 03
Gebühr: 57,60 €

32123
7-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
20:15–21:45 Uhr
Grötzingen, Schule, Raum 03
Gebühr: 50,40 €

32123A
8-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
20:15–21:45 Uhr
Grötzingen, Schule, Raum 03
Gebühr: 57,60 €

Sanft und achtsam – mit Yogaübungen in den Tag

Brigitte Gollinger

Yoga ist ein Weg unseren Körper in seiner Ganzheit zu erfahren und anzunehmen. Durch sanfte und ruhige Körper- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga und das Erleben der Stille wollen wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig fördern. Yogaübungen am Morgen können uns helfen geistige Frische, Energie und Gelassenheit für den Beruf und den Alltag zu gewinnen. Des Weiteren kann Kraft und Beweglichkeit aufgebaut und erhalten werden. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet. Wir üben achtsam und konzentrieren uns durch eine individuelle Übungsweise auf das was machbar ist.
Mitzubringen: Decke und Matte, Socken, kleines Kissen

32125
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:30–11:00 Uhr
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, Mörike-Zimmer, 1. OG
Gebühr: 86,40 €

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

Wirbelsäulengymnastik

Nadine Häfner

35121
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:30–19:15 Uhr
Grötzingen, Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35122
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:15–20:00 Uhr
Grötzingen, Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

Wirbelsäulengymnastik

Ute Roth

35123
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
10:00–11:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 64 €

Kraft aus der Mitte

für Frauen 50+
Vera Kenner

Lange Zeit galt der Beckenboden als Tabuzone. Dieser Kurs stärkt gezielt den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur und dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Senkungsbeschwerden. Leichte, abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung der Körpermitte werden erlernt, die gut in den Alltag integriert werden können. Ein kleiner Theorieteil zum besseren Verständnis und eine Entspannungsübung runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

35125
10-mal, freitags, ab 21. 02. 14
08:30-09:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 48 €
Kleingruppe

Pilates

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Pilates

Ivonne Colin

35130
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:15–19:15 Uhr
Grötzingen, Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 77,10 €

35131
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:20–20:20 Uhr
Grötzingen, Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 77,10 €

Fitnessgymnastik

Ute Roth

Nach einer Aufwärmphase werden bei vielseitigen Übungen verschiedene Muskelgruppen, speziell auch die Rückenmuskulatur, gekräftigt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Je nach Leistungsstand werden Ausdauertraining und funktionelle Wirbelsäulengymnastik auch mit Handgeräten durchgeführt.
Mitzubringen: Matte

35140
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
09:00–10:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 64 €

Ausgleichsgymnastik

Ute Roth

Aufbau der Kursstunde: Erwärmungsteil, Gymnastik für verschiedene Muskelgruppen, Konditions- und Entspannungsteil (mit Musik).
Mitzubringen: Matte

35141
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:00–10:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 64 €

Mama aktiv

Vera Kenner

Mit flotter Musik bringen wir unsere Figur nach der Schwangerschaft wieder in Form. Nach einem kurzen Herz-Kreislauftraining als Warm up, kräftigen wir vor allem Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur mit abwechslungsreichen Übungen. Zum Abschluss gibt es eine wohlverdiente Entspannung. Eure Babys sind dabei herzlich willkommen!
Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

35142
10-mal, freitags, ab 21. 02. 14
09:45–10:45 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 48 €

Fit und entspannt 50+

Brigitte Gollinger

Durch eine schonende und abwechslungsreiche Rundumgymnastik fördern wir gezielt die Beweglichkeit unseres Körpers und die Kräftigung unserer gesamten Muskulatur. Wir werden Fehlbelastungen ausgleichen, Verspannungen lösen, sodass wir uns vitaler und lebendiger fühlen. Das Schulen der Koordination und des Gleichgewichts gibt uns die notwendige Stabilität und Sicherheit. Zum Schluss führen uns Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur inneren Ruhe.
Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Turnschuhe

35143
14-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 59,70 €

Funktionelle Fitnessgymnastik

Der Kurs bietet ein intensives, dynamisches und modernes Fitnesstraining, das sich nach den Gesichtspunkten der funktionellen Bewegungslehre richtet. Mit verschiedenen Handgeräten und Musik wird ein abwechslungsreiches Programm vermittelt, das nicht nur die allgemeine Fitness verbessern, sondern auch Spaß machen soll.
Mitzubringen: Matte, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!
Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Funktionelle Fitnessgymnastik
Claudia Schröder

35144
12-mal, donnerstags, ab 27. 02. 14
19:00–20:00 Uhr
Kein Kurs am 13. 03., 22. 05. und 05. 06. 14
Grötzingen, Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 51,20 €

35145
12-mal, donnerstags, ab 27. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
Kein Kurs am 13. 03., 22. 05. und 05. 06. 14
Grötzingen, Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 51,20 €

Fit, Fresh, Funky
Das ist die Chance dich zu bewegen! Mit guter Laune, Spaß, tollen Fitnessübungen und peppiger Musik trainierst du deinen Winterspeck ab! Fühl dich wohl in deiner Haut, dann kann der Sommer kommen. Also ran an den Speck.
Mitzubringen: Matte, leichte Turnschuhe, Sneackers oder Chucks, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Fit, Fresh, Funky
für Jugendliche ab 16 Jahren
und junge Erwachsene
Angelique Scharmach

35148
10-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:30–19:30 Uhr
Grötzingen, Ort wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 48 €

35148A
9-mal, mittwochs, ab 21. 05. 14
18:30–19:30 Uhr
Grötzingen, Ort wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 43,20 €

Vorschulkinder lernen schwimmen
Anfänger(innen)

Bei den Anfängerkursen wird mit Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen und Üben der Schwimmbewegungen auf spielerische Art die Voraussetzungen geschaffen, dass die Kinder angstfrei erste selbständige Schwimmversuche ohne Schwimmhilfe machen können. Die Kurse finden ohne Eltern statt.
Mitzubringen: Badehandtuch, Seife, Badekleidung

Vorschulkinder lernen schwimmen
für Anfänger(innen)
von 5–7 Jahren
Christine Jekel

35150
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
17:00–17:45 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (ermäßigt, zzgl. Eintritt)

35151
10-mal, freitags, ab 21. 02. 14
14:45–15:30 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (ermäßigt, zzgl. Eintritt)

35152
10-mal, freitags, ab 21. 02. 14
15:40–16:25 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (ermäßigt, zzgl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen schwimmen
Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt der Fortgeschrittenenkurse liegt bei der Ausdauer und beim Tauchen. Ebenso sollen erste Erfahrungen mit dem Rückenschwimmen gemacht werden. Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die noch kein Seepferdchen erworben haben.
Mitzubringen: Badehandtuch, Seife, Badekleidung

Vorschulkinder lernen schwimmen
für Fortgeschrittene
von 5–7 Jahren
Christine Jekel

35155
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
17:55–18:40 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (ermäßigt, zzgl. Eintritt)

35156
10-mal, freitags, ab 21. 02. 14
16:35–17:20 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (ermäßigt, zzgl. Eintritt)

Kinder stärken – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Regeln aufstellen und einhalten, fairer, disziplinierter Umgang, kindgerechte Erörterung von Problemfeldern, interaktive Rollenspiele, Körpersprache, Erkennen und Vermeiden von Gefahren, Deeskalation, sichere Orte/unsichere Orte, Gefahrenbegegnung/Verhaltenstraining, kinderleichte Verteidigungstechniken, Nothilfe- und Notwehr, Zivilcourage, Verhalten bei Erpessungen, Hilfe holen und organisieren und vieles mehr.

Kinder stärken
für Klasse 1-2
N.N.

35160
Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben
Gebühr: 32 € (ermäßigt)

Kinder stärken
für Klasse 3 – 4
N.N.

35161
Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben
Gebühr: 32 € (ermäßigt)

Orientalischer Tanz
für Anfänger(innen)
N.N.

Die ästhetischen Bewegungsabläufe tun Frauen jeden Alters gut, bringen Anmut und Charme zur Entfaltung und machen einfach Spaß. Dieser Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 14 Jahren. Wir erlernen im Kurs Grundlagen des Tanzes und die Fähigkeit, einzelne Körperpartien gezielt zu bewegen. Jede Kursteilnehmerin kann bei Kursende eine kleine Choreographie tanzen. Getanzt wird barfuß oder mit Gymnastikschuhen.
Mitzubringen: Tuch, das um die Hüfte gebunden werden kann

35180
12-mal, montags, ab 10. 03. 14
18:00–19:15 Uhr
Grötzingen, Schule, Musiksaal
Gebühr: 64 €

Wir backen zum Muttertag
für Kinder von 9-13 Jahren
Freya Mast

Wir backen eine leckere Überraschung.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39910
Freitag, 09. 05. 14, 15–18 Uhr
Grötzingen, Schule, Schulküche
Gebühr: 11,60 € (ermäßigt, inkl. 4 € Lebensmittelkosten)

Männer kochen mit dem Wok – eine Reise durch Asien
Freya Mast

Mit dem Wok kochen wir gemeinsam: Fisch, Hähnchencurry und Gemüse mit Karameläpfeln.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39911
Freitag, 28. 03. 14, 18:30–21:30 Uhr
Grötzingen, Schule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

vhs Aichtal
Telefon 07127 9606151

Köstliche Spezialitäten aus Indien

für Frauen
Freya Mast

Reizvolle Rezepte aus Indien mit Gewürzen, Fleisch und Fisch, Gemüse usw. Schnelle und einfache Rezepte erleichtern uns diese Küche kennen zulernen.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Gefäß für Kostproben, Getränk

39912
Freitag, 09. 05. 14, 18:30–21:30 Uhr
Grötzingen, Schule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Spielerisches Englisch mit dem Braunbär Mopsy

In ungezwungener Atmosphäre ohne Druck und Zwang wird den Kindern auf spielerische Weise ein positiver Zugang zur englischen Sprache ermöglicht. Das Lernen selbst wird zum Spiel und nutzt die angeborene Neugier der Kinder. Die Kurse werden von qualifiziertem und speziell von Club geschultem Personal durchgeführt, das über sehr gute Englisch- und Pädagogikkenntnisse verfügt und ein strukturiertes pädagogisches Konzept verfolgt.

Spielerisches Englisch mit dem Braunbär Mopsy

für Anfänger(innen)
Michaela Haupt & Team

42100
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
16:00–16:45 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 31,50 € (ermäßigt, zzgl. 13,00 € für Kursbuch, wenn noch nicht vorhanden)

Spielerisches Englisch mit dem Braunbär Mopsy

für Kindergartenkinder
ab 4 Jahren, Anfänger(innen)
Michaela Haupt & Team

42101
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
16:45–17:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 31,50 € (ermäßigt, zzgl. 13,00 € für Kursbuch)

Cocktails mixen

für Kinder ab 6 Jahren
Michaela Haupt & Team

Für eure nächste Geburtstagsparty oder Gartenfete lernt Ihr bei uns das richtige Mixen von leckeren Cocktails. Ganz nebenbei werdet ihr eine Menge an englischen Wörtern und Sätzen kennenlernen. Natürlich gibt es die Cocktail-Rezepte dazu.
Mitzubringen: mittelgroßes Glas mit Schraubverschluss

42102
Mittwoch, 21. 05. 14, 16:30–18:00 Uhr
Grötzingen, Schule, Schulküche
Gebühr: 9,80 € (zzgl.4 € Materialkosten)

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 4)
Carola Vasquez

Möchten Sie die spanische Sprache von Grund auf erlernen, dann sind Sie in diesem Kurs in einer kleinen Gruppe richtig.

45101
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:30–21:00 Uhr
Grötzingen, Schule, Raum 108
Gebühr: 106,30 €

NEU

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Bernhard Baier

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52290
Mittwoch, 12. 03. 14, 16:00–19:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 23 €

Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer
Hegesstraße 5
72658 Bempflingen

Telefon 07123 31138
Fax 07123 360716
E-Mail: bempflingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag 19:30 – 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag 03. Februar 2014

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Fit-Mix am Abend 60+

Dagmar Kraut

Bei flotter Musik findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Nach einem Warm-up folgt eine abwechslungsreiche und wohltuende Kräftigung verschiedener Muskelpartien mit und ohne Hilfsmittel. Abschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

35201
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:30–19:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 64 €

Gesundheitsgymnastik

Mit abwechslungsreichen leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Es wird nur wenig am Boden geübt.

Gesundheitsgymnastik

Silvia van Herzeele

35202
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
08:40-09:40 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 42,70 €

35203
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:45–10:45 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 42,70 €

Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer Aufwärmphase zu fetziger Musik werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie weitere Muskelgruppen durch vielseitige Übungen gekräftigt. Ziel des Kurses ist es, allgemeine Fitness durch mehr Beweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination zu erlangen.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

35204
13-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
kein Kurs am 27. 03. 14
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 55,50 €

Kurse online buchen:
www.vhs-nuertingen.de

Wellfit

Bianca Harrer

Übungen mit intensivem Dehnen durch Einbindung gezielter Atmung stehen im Vordergrund. Anspannen, halten, loslassen schafft den Übergang zur mentalen und körperlichen Entspannung als Hauptziel dieses Kurses. Zudem wird die Beweglichkeit gefördert und Muskelverkürzungen vorgebeugt.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

35205
13-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
21:05–21:50 Uhr
kein Kurs am 27. 03. 14
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 41,60 €

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Fabian Joswig

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52291
Montag, 10. 03. 2014, 15:00–18:00 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus
Gebühr: 23 €

Erkenbrechtsweiler

Anmeldung über die vhs Nürtingen
Frickenhäuser Straße 3
72622 Nürtingen
zu unseren Geschäftszeiten.

Telefon 07022 75330
Fax 07022 75331
E-Mail: mauz@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachtrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kompaktseminar
Dr.-Ing. Peter Kreutzer

Unser heutiger Alltag ist geprägt von vielen äußeren Reizen, die uns überfluten. Belastungen in Beruf, Verkehr, Familie und auch Freizeit können zu körperlichen und seelischen Dauerspannungen führen, die sich oft nicht mehr lösen. Körper und Seele sind dann nicht mehr in der Lage, sich richtig zu erholen. Häufige Folgen sind: Innere Unruhe, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen. Wenn auch Sie unter Stress leiden und deshalb verspannt oder erschöpft sind, dann entwickeln Sie durch bewusstes Erleben von Anspannen und Lösen der Muskulatur ein besseres Gefühl für Ihr körperliches Befinden. Lernen Sie, Muskelverspannungen und seelische Anspannung zu lösen. So können Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit wiederfinden und die Herausforderungen im Beruf und im Alltag besser bewältigen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke, kleines Kissen, warme Socken

32251
5-mal, dienstags, ab 06. 05. 14
17:30–19:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 38 €

Pilates mit Schwerpunkt Rücken

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen ist Ziel des Kurses. Die Gelenk schonende Rückengymnastik kombiniert mit der Pilates-Methode stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dieser Kurs ist auch ideal für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken

NEU

Pilates mit Schwerpunkt Rücken

Tanja Strähle-Könne

35251
7-mal, montags, ab 17. 02. 14
17:30–18:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 39,20 €
Kleingruppe

35251A
8-mal, montags, ab 28. 04. 14
17:30–18:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 44,80 €
Kleingruppe

Ich beweg' mich – Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Tanja Strähle-Könne

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

35255
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:00–20:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 68 €

NEU

Nordic Walking

Sabine Franz

Auf die richtige Technik kommt es an! In mehreren Einheiten werden sportliche Varianten vor Nordic Walking erlernt, wobei die Diagonaltechnik im Vordergrund steht. Sportlich bezieht sich hierbei auf die Durchführung der Technik, nicht auf die Schnelligkeit.
Mitzubringen: bequeme, funktionelle Bekleidung, stabile Laufschuhe, Nordic Walking Handschuhe oder Radhandschuhe, Nordic Walking Stöcke mit gutem Schlaufensystem

35260
8-mal, mittwochs, ab 07. 05. 14
18:00–19:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle
Gebühr: 57,60 €

Verschenken Sie einen Kurs

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen! Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk". Sie können uns auch anrufen oder faxen:
Telefon 0 70 22 7 5-330
Telefax 0 70 22 3 89 34

Frickenhausen

Leiterin: Doris Streicher
Fichtestraße 7
72636 Frickenhausen

Telefon 07022 2175186
Fax 07022 904382
E-Mail: frickenhausen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag und Mittwoch 09:00 – 11:00 Uhr
Montag und Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 03. Februar 2014.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Das neue Programm der Volkshochschule

Wir möchten Sie auf das Herbstsemester 2014 der Außenstelle Frickenhausen einstimmen. Viele Kursangebote in den Bereichen Gesundheit, Sprachen, Kreativität und „junge „vhs“ wurden zusammengestellt und werden Ihnen bei einem öffentlichen Geschäftstag der Außenstelle Frickenhausen vorgestellt.
Die Veranstaltung findet in Frickenhausen, Im Sieh-Dich-Für 4, im „Schneckenhoflädle“ statt.

Wann: Freitag, 14. Februar 2014
Uhrzeit: von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Die Außenstellenleiterin Doris Streicher wird Ihnen an diesem Freitagvormittag persönlich für Beratung und Anmeldung zur Verfügung stehen.
Das vhs-Heft liegt ebenfalls für Sie bereit.

NEU

Besichtigung Wasserkraftwerk

Führung mit Anmeldung
Reinfried Kirchner

Seit 2008 betreibt Reinfried Kirchner das kleine Wasserkraftwerk der ehemaligen Tuchfabrik Berger in Dettingen/Teck. „Wie viel Kilowattstunden Strom werden im Jahr durschnittlich erzeugt und wie alt sind die Turbinen?“

Auf all diese Fragen erhalten Sie eine Antwort. Die komplette Wasserkraft-Anlage steht unter Denkmalschutz und Reinfried Kirchner führt Sie gerne durch sein kleines „Wasserkraftwerk“. Festes Schuhwerk erforderlich. Wegbeschreibung kann angefordert werden. Öffentliche Parkplätze sind vorhanden.

11432
Freitag, 04. 04. 14, 17:00–18:30 Uhr
Dettingen/Teck, Treffpunkt: Wasserkraftwerk
Gebühr: 5 €

Hobby-Floristin

Wir treffen uns an drei Abenden um zu lernen, wie man Sträuße bindet und Frühlingstürschmuck gestaltet. Unser letzter Abend ist dem Thema Muttertag gewidmet. Werkzeug ist vorhanden.

NEU

Hobby-Floristin

Christiane Sterr

26630
Mittwoch, 19. 02. 14, 19:00–21:30 Uhr
Mittwoch, 26. 03. 14, 19:00–21:30 Uhr
Mittwoch, 07. 05. 14, 19:00–21:30 Uhr
Frickenhausen, Steinach Floristik
Gebühr: 40 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

26631
Mittwoch, 04. 06. 14, 19:00–21:30 Uhr
Mittwoch, 25. 06. 14, 19:00–21:30 Uhr
Mittwoch, 16. 07. 14, 19:00–21:30 Uhr
Frickenhausen, Steinach Floristik
Gebühr: 40 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen.
Leider melden sich immer mehr Teilnehmer(innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.
Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Sträuße binden

Christiane Sterr

Lernen Sie wichtige Grundlagen der Blumenbinderei. Es bleibt natürlich nicht bei der Theorie. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihren Strauß selber binden. Es macht riesigen Spaß. Werkzeug ist vorhanden.

26632
Mittwoch, 12. 03. 14, 19:00–21:30 Uhr
Frickenhausen, Steinach Floristik
Gebühr: 13,30 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Osterdekoration

Christiane Sterr

Es wird Zeit für die Osterdekoration. Mit praktischen Tipps der Floristin und großer Materialauswahl gestalten Sie Ihren Tür- oder Tischschmuck selber. Material ist vorhanden.

26633
Montag, 31. 03. 14, 09:00–12:00 Uhr
Frickenhausen, Steinach Floristik
Gebühr: 16 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Mein Balkonkasten

Christiane Sterr

Gemeinsam gestalten wir Ihre Balkon- und Terrassenbepflanzung. Mit besonderen Pflanzen, Neuheiten, vielen Ideen, Tipps von der Fachfrau und Profimaterial für Ihren Blütentraum. Wer möchte, darf gerne seine Gefäße mitbringen. Material ist vorhanden.

26634
Mittwoch, 14. 05. 14, 19:00–21:30 Uhr
Frickenhausen, Steinach Floristik
Gebühr: 13,30 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Sommerkranz selber stecken

Christiane Sterr

Mit tollen, duftigen Blüten stecken wir einen sommerlichen Kranz für den Tisch. Material ist vorhanden.

26635
Montag, 30. 06. 14, 09:00–12:00 Uhr
Frickenhausen, Steinach Floristik
Gebühr: 16 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Patchwork Quilters Treff

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Christine Baur

Wir treffen uns 1x im Monat, um angefangene Arbeiten fertig zu machen, oder mit neuen Projekten zu beginnen.
In diesem Kurs haben wir zwei Themen: Tulpe als Fensterdekoration oder einen Wandbehang „Farbenspiel".
Material für Tulpe: Reststoffe für Blüte und Blätter, dicke Kordel ca. 35 cm, Holzkugel 30 mm, Bügelvlies H640
Material für Wandbehang: Unterschiedlich gemusterte Stoffe in Gelb-, Orange-, Rot-, Grün-, und Blautönen. Stoffstücke ca. 30x30 cm. Die Abende können auch einzeln gebucht werden (Gebühr 11,00 €).
Mitzubringen: Patchwork-Utensilien, Nähzeug, Verlängerungskabel

27300
Mittwoch, 19. 02. 14, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 12. 03. 14, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 09. 04. 14, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 07. 05. 14, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 04. 06. 14, 19:30–22:00 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Raum 002
Gebühr: 50 €

Make-up für die reifere Frau

Karin Kuhn

Schminkgeheimnisse für Frauen, die in jedem Alter gut aussehen wollen. Inhalte: eine schöne Grundierung, Augenschatten aufhellen, rote Äderchen abdecken, das optimale Augen-Make-up (auch bei Schlupflidern).

28201
Dienstag, 29. 04. 14, 19:00–22 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 24 €
Kleingruppe

Kräftigungsübungen

aus der Myoreflextherapie
Gabriele Wenzelburger

Viele Personen leiden an Beschwerden des Bewegungsapparates. Bewegungen fallen schwer oder bereiten Schmerzen. An diesem Abend erfahren wir, wie das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Nerven funktioniert und lernen Kraftlinien des Körpers kennen. Warum können Schulterschmerzen mit dem Hüft- oder Knieschmerz zusammenhängen, die Beschwerden an der Hand mit meiner Halswirbelsäule? Durch Myoreflextherapie (Myo = Muskel) gibt es vielfältige Möglichkeiten zur Linderung und Beseitigung von Störungen und Schmerzzuständen. Eine wichtige Möglichkeit zur Selbsttherapie und Vorbeugung von Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden sind Kräftigungsübungen in Dehnung der Muskulatur (KID). Im praktischen Teil des Abends lernen wir verschiedene Übungen für den häuslichen Gebrauch.
Mitzubringen: bequeme Kleidung

30530
Dienstag, 01. 04. 14, 19:30–21:45 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 9,60 €

Schüssler-Salze und Dorn-Therapie

Beate Walz-Baldzer

Im ersten Teil des Kurses erfahren Sie die Grundlagen der Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler. Außerdem geht es darum, welche Schüssler-Salze genommen werden können, um den Rücken zu stärken und Schmerzen vorzubeugen. Im zweiten Teil stelle ich Ihnen die Dorn-Therapie vor und zeige Ihnen ein paar einfache Übungen, mit denen Sie Ihre Wirbelsäule stabilisieren können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

30531
2-mal, dienstags, ab 06. 05. 14
19:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 17,10 €

Yoga: Körperbewußtsein – Atembewußtsein – Stille

Durch Yoga finden wir zu mehr innerer Ruhe, Frieden und Harmonie. Die Körper- und Atemübungen haben eine positive Wirkung auf unser gesamtes Befinden: auf unseren Körper, die Seele, den Geist und den Atem. Sie wirken reinigend und harmonisierend auf unser Energiesystem. Ebenso wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke gefördert und muskuläre Verspannungen werden gelöst. Dies hilft uns die Herausforderungen im Alltag und im Beruf zu bewältigen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, rutschfeste Socken, festes Kissen

Yoga: Körperbewußtsein – Atembewußtsein – Stille

für Anfänger(innen)
Hanna Bührle-Eyb

32301
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:15–19:30 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 96 €

Yoga: Körperbewußtsein – Atembewußtsein – Stille

für Fortgeschrittene
Hanna Bührle-Eyb

32302
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:45–21:00 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 96 €

Hatha Tao Yoga

Elfriede Guth

Hatha-Tao-Yoga ist ein fließender Yoga, der den traditionellen indischen Yoga und Elemente der TCM in die heutige Zeit transferiert und sich an die Bedürfnisse des modernen Menschen richtet. Der ganze Organismus wird dabei über die Energiekreisläufe harmonisiert und revitalisiert. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Passende Übungen zur Jahreszeit binden den Menschen in den Rhythmus der Natur ein.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

32303
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:30–11:00 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 100,80 €

Aktives Rückentraining

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.
Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch

Aktives Rückentraining

Sabine Zöberer

35301
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
08:30-09:30 Uhr
Kein Kurs am 24. 06. 14
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 72,60 €

Wirbelsäulengymnastik

Sabine Zöberer

35302
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
09:35–10:35 Uhr
Kein Kurs am 24. 06. 14
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 72,60 €

Männergymnastik 60+

Spiel, Spaß und Bewegung ist das Motto dieses Gesundheitssports für Männer ab 60+. Mit kräftigendem Herzkreislauftraining und einige Dehnübungen wollen wir unseren Körper in Bewegung bringen. Auch verschiedene Spiele mit Kleingeräten kommen nicht zu kurz.
Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch

NEU

Männergymnastik 60+

Sabine Zöberer

35303
4-mal, dienstags, ab 18. 03. 14
10:45–11:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 16,80 €
Kleingruppe

35303A
10-mal, dienstags, ab 29. 04. 14
10:45–11:30 Uhr
Kein Kurs am 24. 06. 14
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 36 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Tanja Strähle-Könne

Rückenschmerzen sind häufig auf eine Vernachlässigung der Muskeln zurückzuführen. Durch gezielte Mobilisations- und Stabilitätsübungen und Freude an der Bewegung mit Musik wollen wir unsere Muskeln wieder fordern und unsere Haltung verbessern. Bei akuten Beschwerden bitte Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

35304
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
17:15–18:15 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 64,10 €

Pilates mit Vorkenntnissen

Petra Stickel

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

35310
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
08:30-09:30 Uhr
Kein Kurs am 20. 03. 14
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 45,30 €

Fit und entspannt

Schwerpunkt dieses Kurses ist ein effektives Ganzkörpertraining zu fetziger Musik unter gesundheitsförderndem Aspekt. Mit einfachen Aerobic Choreografien werden Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Den zweiten Teil der Stunde bildet ein intensives Muskeltraining, bei dem nicht nur BBP (Bauch-Beine-Po), sondern auch Arme, Schultern und Rücken gut ausgebildet werden. Abschließendes Stretching und verschiedene Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

Fit und entspannt

Josephine Kluge

35315
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:45–19:45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 64 €

35316
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:50–20:50 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 64 €

Orientalischer Tanz – Raks Sharki

für Frauen
Petra Weidlich

Raks Sharki ist Lebendigkeit, natürlicher Ausdruck, Schönheit und Würde, beruhend auf uralten Traditionen. Erdige Beinarbeit, aufgerichtete Haltung und eine fließende Wirbelsäule sorgen für ein gutes Körpergefühl. Auf sanfte Weise wird der ganze Körper trainiert. Wir lernen neben freiem Tanz Schrittkombinationen, Technik und Choreografien.
Mitzubringen: Tuch für die Hüfte, langer Rock, Gymnastikmatte

35380
12-mal, donnerstags, ab 27. 02. 14
19:00–20:15 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 63,90 €

Orientalischer Tanz – Raks Sharki

für junge Frauen ab 14 Jahren
Petra Weidlich

In diesem Kurs werden Grundlagen des Orientalischen Tanzes gelehrt. Körperübungen, Tanztechnik und Kombinationen vertiefen unser Körperbewusstsein. Auf das Verständnis der Musik und die Freude am gemeinsamen Tanzen wird ebenfalls Wert gelegt.
Mitzubringen: Tuch für die Hüfte, langer Rock, Gymnastikmatte

35381
12-mal, donnerstags, ab 27. 02. 14
17:45–18:45 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 32 €

Zumba® Fitness

Zumba, die Tanzbewegung aus USA, ist zu einem Kult geworden. Zumba vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton, wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung

Zumba® Fitness

Tanja Veit

35780
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
17:15–18:15 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 72 €

35781
12-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:30–19:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 72 €

Frisch, fix und fein ins Frühjahr

Freya Mast

Mit frischen Salatideen, Gemüse, Fisch und Fleisch, Nudeln und Kartoffeln – knackig und bunt, das Dessert fehlt natürlich nicht. Guten Appetit!
Mitzubringen: Geschirrtuch, Gefäß für Kostproben, Getränk

39930
Dienstag, 11. 03. 14, 18:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

After-Work-Kitchen

Freya Mast

Am Abend wecken frische, leichte Köstlichkeiten Freude in der Küche. Als Vorspeise genießen wir Salate, die Hauptgerichte bestehen aus Gemüse, Fleisch und Fisch, die Desserts werden aus Obst schmackhaft angerichtet. Guten Appetit.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Gefäß für Kostproben,Getränk

39931
Dienstag, 01. 04. 14, 18:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Männer an den Herd

Freya Mast

Ein Kochkurs nur für Männer. Frühjahrsmenü mit frischen Zutaten und Gewürzen. Wir kochen verschiedene Rezepte mit Pasta, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Gemüse. Die Krönung des Menüs sind tolle Desserts.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, evtl. Topflappen, Getränk und Gefäß für Kostproben

39932
Dienstag, 27. 05. 14, 18:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Wir backen zum Muttertag

für Kinder von 9-13 Jahren
Freya Mast

Wir backen eine leckere Überraschung!
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39933
Mittwoch, 07. 05. 14, 14:00–17:00 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Schulküche
Gebühr: 11,60 € (ermäßigt, inkl. 4 € Lebensmittelkosten)

Brush up your English

Material der Kursleiterin
Rotraut Schönleber

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auffrischen und fit für Reisen werden? Dann sind Sie in unserem Kurs willkommen. Wir üben Gesprächssituationen, vertiefen den Wortschatz und wiederholen Grammatikthemen. Voraussetzung: Drei bis vier Jahre Englisch.

42302
10-mal, montags, ab 10. 03. 14
19:30–21:00 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Raum 212
Gebühr: 53,40 €

Englisch mit Muße – A 1

(Buch: Blooming Well, Course Book 2)
Renate Roller

Wir machen weiter mit unserem Kurs auch für die ältere Generation. Mit viel Spaß lernen wir spielend Englisch ohne Druck und Eile. Neue Kursteilnehmer mit wenig Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen. Das zweite Kursbuch mit CD kann bei Kursbeginn erworben werden.

42303
12-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
17:45–19:15 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 64,10 €

Englisch mit Muße II – B 1

(Buch: Blooming Now, Course Book 3)
Renate Roller

Wir machen weiter mit unserem Kurs auch für die ältere Generation. Mit viel Spaß lernen wir Englisch für den Alltagsgebrauch. Neue Kursteilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Das Kursbuch mit CD kann bei Kursbeginn erworben werden.

42304
12-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
09:30–11:00 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 64,10 €

Französisch – Conversation avec Monique – B 1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Monique Simper

Vous aimez parler francais? Vous voulez passer des vacances en France? Alors bienvenue dans notre groupe de conversation! Nous discutons de facon simple sur les thèmes de la vie de tous les jours, nous faisons des jeux, nous écoutons des chansons, parlons de l´actualité et de la vie en France. Ca vous intéresse? Alors, à bientôt!

43302
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:30–21:00 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Raum 212
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Spanisch für den Urlaub

(Buch: Vivan las vacaciones! Spanisch für den Urlaub)
Patricia Martin Fantova

Reisen Sie gerne nach Spanien oder in die spanischsprachigen Länder Lateinamerikas und möchten sich endlich auch in der Landessprache verständigen? Dann ist dieser Urlaubskurs genau das Richtige für Sie! Er bietet Ihnen einen unterhaltsamen und komprimierten Einstieg in die spanische Sprache, wobei sich die Inhalte auf die wichtigsten Urlaubssituationen konzentrieren. Vivan las vacaciones!

45301
10-mal, dienstags, ab 11. 03. 14
19:30–21:00 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Raum 212
Gebühr: 53,40 €

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Robin Ries

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind, werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52293
Dienstag, 18. 03. 14, 16:00–19:00 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 23 €

Neueste Rechtschreibung

Inge Hess

Ihre Schulzeit war vor 1996 beendet? Falls ja, dann gehören Sie zu den Generationen, die in der Schule noch die Rechtschreibung vom Jahr 1901 gelernt haben, denn diese galt bis zum Jahre 1996. In der Zwischenzeit ist die Rechtschreibung dreimal reformiert worden. Der Kurs richtet sich an alle Großeltern und Eltern, die ihren Enkeln und Kindern bei den Hausaufgaben helfen wollen und an alle Personen, die mit ihren Rechtschreibkenntnissen noch nicht auf dem Laufenden sind. Das Seminar bietet eine Zusammenfassung der wichtigsten Änderungen der Rechtschreibung. Betroffen sind die Bereiche der Getrennt- und Zusammenschreibung, der Groß- und Kleinschreibung, der Zeichensetzung und der Worttrennung am Zeilenende. Jeder Teilnehmer(in) erhält eine Zusammenfassung aller gültigen Rechtschreibregeln.
Mitzubringen: Block und Schreibzeug

56901
Mittwoch, 26. 03. 14, 18:00–21:30 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Computerraum
Gebühr: 25 €

Computerschreiben

für Erwachsene
und Kinder ab 10 Jahren
Inge Hess

Am Computerschreiben ohne langes Suchen von Buchstaben und ohne auf die Tastatur zu schauen, erleichtert und beschleunigt die Arbeit am PC sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit. Dieser Kurs wird Sie dazu befähigen die PC-Tastatur nach dem 10-Finger-Tastschreibsystem zu beherrschen und blind zu bedienen. Intensives Training und Übungen verfestigen das Gelernte.
Interessenten können am Ende eine Prüfung zur Erlangung des vhs-Zertifikats „Xpert-Business Computerschreiben“ ablegen.

56902
10-mal, mittwochs, ab 02. 04. 14
18:00–19:30 Uhr
Frickenhausen, GWRS, Computerraum
Gebühr: 126 € (inkl. Materialien)

BLEIBEN SIE MIT UNS IN VERBINDUNG

Großbettlingen

Leiterin: Stefanie Bitzer
Geigersbühlweg 43
72663 Großbettlingen

Telefon 07022 9434523
Fax 07022 9434540
E-Mail: s.bitzer@grossbettlingen.de
Persönlich erreichen Sie Frau Bitzer im Rathaus Zimmer 14

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag 03. Februar 2014.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Wir bauen ein Getriebe

für Kinder von 9–12 Jahren
Saskia Lutz

Ein Getriebe ist das Herzstück jedes mechanischen Gerätes. In diesem Kurs werdet ihr ein solches Getriebe mit drei Getriebestufen zusammenbauen. Danach könnt ihr es testen, schmieren und das Übersetzungsverhältnis berechnen. Das Getriebe kann man am Ende mit nach Hause nehmen.

11442
Donnerstag, 06. 03. 14, 16:00–17:30 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 4,40 € (zzgl. 15 € Materialkosten)

Wir bauen einen Elektromotor

für Kinder von 9 – 12 Jahren
Saskia Lutz

Jeder von euch hat täglich mit Elektromotoren zu tun. Aber wie funktioniert der Elektromotor denn? Wie baue ich einen? In diesem Kurs baut ihr selbst einen Elektromotor zusammen – von der selbstgewickelten Spule über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Den Elektromotor könnt ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns auch Zeit, bis wirklich der letzte Motor läuft.

11443
Samstag, 08. 03. 14, 16:00–18:30 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 7,30 € (zzgl. 18,50 € Materialkosten)

Wir bauen einen Putzroboter

für Kinder von 9–12 Jahren
Saskia Lutz

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. In diesem Kurs bauen wir genau so einen Roboter. Den Putzroboter baut ihr selbst – von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Im Anschluss wird er noch getestet. Für jedes Kind lassen wir uns so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft. Den Roboter kann man am Ende mitnehmen.

11444
Samstag, 12. 04. 14, 16:00–18:00 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 5,90 € (zzgl. 18,50 € Materialkosten)

Kids TV

für Schüler(innen) von 8–12 Jahren
Daniela Baum

In unserem Fernsehstudio könnt ihr an einem Tag eine Live-Sendung produzieren. Ihr sucht euch selber das Thema aus, z.B. eine Talkshow, eine Nachrichtensendung oder eine Musiksendung. Wie das geht? Ihr macht selber die Moderation, spielt die Gäste und probt gemeinsam den Sendeablauf. Ihr führt selbst die Kameras und schneidet die Sendung in der Bildregie live mit. Hinterher gibt's für jeden den Film auf DVD. Wenn möglich, bringt Requisiten wie z.B. Mützen, Klamotten, Musik-CDs und Schminke mit, wir bringen die Studio-Technik mit.
Bitte Vesper und Getränk mitbringen; die Kinder werden in der Mittagspause von 12 – 13 Uhr betreut.

11445
Sonntag, 18. 05. 14, 10:00–17:00 Uhr
Großbettlingen, Zehntscheuer
Gebühr: 23,20 € (zzgl. Materialkosten 15 € für Technik und DVD)

Greenbox – Star Wars Edition

für Schüler(innen)
von 7–12 Jahren
Daniela Baum

Ihr bekommt eure eigene, echte Star Wars – Greenbox und eine Riesenauswahl an original Star Wars Kostümen und echten Star Wars Hintergründen. Wenn ihr vor der grünen Leinwand schauspielt und kämpft, sieht es auf dem fertigen Film aus, wie wenn ihr selber in einer der Star Wars Szenen mitspielt. Dann gibt es noch die „Special Effects". Ihr habt plötzlich ein Loch im Bauch, habt nur noch einen Arm, euer Kopf schwebt durch die Wolken. Ihr könnt natürlich selber alle Star Wars Verkleidungen mitbringen, die ihr zuhause habt, es ist ein großer Fundus an Star Wars Verkleidungen, Laserschwertern und Star Wars Hintergründen vorhanden. Bitte keine blaue und grüne Kleidung anziehen.
Bitte Vesper und Getränk mitbringen; die Kinder werden in der Mittagspause von 12 – 13 Uhr betreut.

11446
Samstag, 14. 06. 14, 10:00–17:00 Uhr
Großbettlingen, Zehntscheuer
Gebühr: 23,30 € (zzgl. Materialkosten 19 € für Technik und DVD)

Namensschild selbst gestalten

für Kinder von 7 – 12 Jahren
Jenny Failenschmid

An diesem Nachmittag kannst du ein Namensschild für dein Zimmer selbst gestalten. Wir werden ein Schild aus Holz bemalen. Anschließend kannst du es verschönern: Suche dir aus vielen verschiedenen Stoffen, Servietten, Bändern und Spitzen das Passende aus. So entsteht ein Türschild ganz nach deinem Geschmack.
Mitzubringen: Malerkittel

26401
Montag, 14. 04. 14, 14:00–16:30 Uhr
Großbettlingen, Werkstatt, Rembrandtweg 2, UG
Gebühr: 11,80 € (inkl. 3,50 € Materialkosten)

Einradkurs

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Peter Bosch

Der Kurs eignet sich genauso für Kinder ab 8 Jahren wie auch für Erwachsene. Hier lernt man von den Grundübungen angefangen bis zu den fortgeschrittenen Übungen wie Kurven-, Slalom- und Formationsfahren, auch freier Aufstieg und vieles mehr. Aber der Spaß an der Sache steht im Vordergrund.
Mitzubringen: vorhandene Einräder (Erwachsene mind. 20 „ Räder), Hallenturnschuhe und ganz wichtig etwas zum Trinken

29400
2-mal, samstags, ab 15. 03. 14
09:30–11:30 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 10,70 €

NEU

Entspannung pur

Abende zum Wohlfühlen
Hilde Birkmaier

An diesen beiden Abenden können Sie sich „einfach mal fallen lassen" und Folgendes genießen: Entspannungsmassage mit heißen Steinen, Ölmassage, Kräuterstempel, Energieringe, Magnetkugeln, Ohrenkerzen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Kissen und Decke

32411
2-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:00–21:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 18,10 €
bitte paarweise anmelden

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Gabriele Wenzelburger

Über Anspannen und Lösen der Muskulatur soll die Methode der progressiven Muskelentspannung (PME) zu seelischer Ruhe und Gelassenheit führen. Die Übungen sind einfach zu erlernen und können im Liegen und im Sitzen ausgeführt werden. In diesem Kurs kann man die Grundform und verschiedene Kurzformen der PME erlernen und erhält Hintergrundwissen zur erfolgreichen Stressbewältigung im Beruf und im Alltag.
Mitzubringen: Liegeunterlage, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und kleines Kissen

32412
Donnerstag, 13. 03. 14, 20:00–21:30 Uhr
3-mal, donnerstags, ab 20. 03. 14
20:00–21:15 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 23,80 €

Yoga

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Matte, Decke, kleines Kissen

Yoga

Claudia Ehrminger

32420
7-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:00–20:30 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 50,40 €

32420A
8-mal, mittwochs, ab 07. 05. 14
19:00–20:30 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 57,60 €

Funktionelles Rückentraining

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, warme Socken, Kissen

Funktionelles Rückentraining

Sabine Kleiß

35401
16-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:00–10:00 Uhr
Kein Kurs am 21. 05. , 28. 05. und 04. 06. 14
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 76,80 €

35402
16-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
10:05–11:05 Uhr
Kein Kurs am 21. 05. , 28. 05. und 04. 06. 14
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 76,80 €

Aktives Rückentraining

Dagmar Kraut

Nach einem flotten Warm-up findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Mit Spaß an der Bewegung und mit Hilfe verschiedener Kleingeräte werden wir unseren Rücken für den Alltag stärken. Ziel des Kurses ist, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, die Wirbelsäule zu mobilisieren, verspannte Muskulatur zu dehnen und zu lockern. Anschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

35403
15-mal, donnerstags, ab 06. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 64 €

Ich beweg' mich – Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Beim Kurs 35410 und 35410A sind keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Ich beweg' mich – Pilates

Das sanfte Training
bringt schnelle Erfolge
N. N.

35410
10-mal, montags, ab 17. 02. 14
20:15–21:15 Uhr
Großbettlingen, Zehntscheuer
Gebühr: 50,70 €

35410A
6-mal, montags, ab 23. 06. 14
20:15–21:15 Uhr
Großbettlingen, Zehntscheuer
Gebühr: 30,40 €

Pilates mit Vorkenntnissen

N. N.

35411
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Kein Kurs am 19. 05. , 26. 05. und 02. 06. 14
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 81,10 €

Pilates für Fortgeschrittene

Sabine Kleiß

35413
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
Kein Kurs am 22. 05. und 05. 06. 14
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 76 €

Mama-Tuning

Tanja Strähle-Könne

Gemeinsam mit dem Baby können Mütter wieder sportlich fit werden. Jede Stunde ist untergliedert in drei Teile. Nach dem „Ankommen im Raum" wird die Kondition mittels Elementen aus dem Bereich Dance gesteigert. Danach erfolgt die Kräftigung der Muskulatur, bei der die Kleinen aktiv mit eingespannt werden. Zum Abschluss wird mit Hilfe der Pilates-Methode noch intensiv die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Die Kurse finden ausschließlich drinnen statt.
Mitzubringen: alles fürs Baby Notwendige, Getränk, gute Laune

35420
11-mal, dienstags, ab 11. 03. 14
09:30–10:30 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 52,80 €

Bodyfitness

N. N.

Im Mittelpunkt dieses breit angelegten Fitnessprogramms steht der Bewegungsausgleich zum Alltag. Wir beginnen mit flotten Bewegungskombinationen, die den Kreislauf anregen und Spaß machen. Danach werden wir Übungen mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung verschiedener Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Rücken) machen. Das soll zur Straffung unseres Körpers und zur Haltungsverbesserung führen. Anschließendes Stretching rundet die Stunde ab und hinterlässt ein angenehmes und motivierendes Körpergefühl.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

35421
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:00–20:00 Uhr
Kein Kurs am 19. 05. , 26. 05. und 02. 06. 14
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 68,30 €

Fit for ever

Dagmar Kraut

Raus aus dem Alltagsstress und rein in ein rundum vielseitiges und abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Mit Musik und viel Spaß werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und gleichzeitig Problemzonen gestrafft. Einfache Aerobic- und Steppaerobic-Schrittfolgen gehören ebenfalls dazu.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

35422
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 64 €

Kinder stärken – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Regeln aufstellen und einhalten, fairer, disziplinierter Umgang, kindgerechte Erörterung von Problemfeldern, interaktive Rollenspiele, Körpersprache, Erkennen und Vermeiden von Gefahren, Deeskalation, sichere Orte / unsichere Orte, Gefahrenbegegnung / Verhaltenstraining, kinderleichte Verteidigungstechniken, Nothilfe- und Notwehr, Zivilcourage, Verhalten bei Erpessungen, Hilfe holen und organisieren und vieles mehr.

Kinder stärken

für Klasse 3-4
N.N.

35425
Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben.
Gebühr: 32 € (ermäßigt)

Kinder stärken

für Klasse 1-2
N.N.

35425A
Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben.
Gebühr: 32 € (ermäßigt)

Die Rennmäuse

Ziel dieses neuen Angebotes ist es, die motorischen Fähigkeiten zu fördern und zu erweitern, sowie den sozialen Umgang miteinander in der Gruppe zu erlernen. Dazu tragen verschiedene Bewegungsspiele, sowie rhythmische und koordinative Übungen bei. „Zusammen sind wir fit, kommt, macht alle mit!“

Die Rennmäuse:

Bewegung, Spiel und Spaß
für Kindergartenkinder
Tanja Strähle-Könne

35426
17-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
16:00–17:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 38,10 €

Die Rennmäuse:

Bewegung, Spiel und Spaß
für Kinder von 3-4 Jahren
Victoria Blocher

35427
13-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
16:00–17:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 38,10 € (ermäßigt)

Die Rennmäuse:

Bewegung, Spiel und Spaß
für Kinder von 5–6 Jahren
Victoria Blocher

35427A
13-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
17:00–18:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 38,10 € (ermäßigt)

Zumbatomic®

Zumbatomic® ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, das mit fröhlicher, fetziger Musik und coolen Tänzen die Kinder begeistert. Zumbatomic® ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Fitness Tanz- und Fitnessphilosophie – einfach zu erlernende Steps zu abwechslungsreichen Rhythmen. Zumbatomic® führt Kinder an eine gesunde Lebensweise heran, die Bewegung und Fitness als Teil des Lebens betrachtet. Dabei werden neben Balance und Koordination auch Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und Selbstwertgefühl gefördert. Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund.

Zumbatomic®

für Kinder von 3-5 Jahren
Angelika Priklopil

35480
7-mal, montags, ab 17. 02. 14
16:45–17:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 33,60 €

35480A
9-mal, montags, ab 12. 05. 14
16:45–17:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 43,20 €

Zumbatomic®

für Kinder von 6-12 Jahren
Angelika Priklopil

35481
7-mal, montags, ab 17. 02. 14
17:45–18:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 33,60 €

35481A
9-mal, montags, ab 12. 05. 14
17:45–18:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 43,20 €

Zumba® Fitness

Zumba, die Tanzbewegung aus USA, ist zu einem Kult geworden. Zumba vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton, wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung

Zumba® Fitness

Angelika Priklopil

35483
7-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:45–19:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 56 €

35483A
9-mal, montags, ab 12. 05. 14
18:45–19:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 72 €

35484
7-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:45–20:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 56 €

35484A
9-mal, dienstags, ab 13. 05. 14
19:45–20:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 72 €

35485
7-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
20:45–21:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 56 €

35485A
9-mal, dienstags, ab 13. 05. 14
20:45–21:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 72 €

Bitte rechtzeitig anmelden
Unterbelegte Kurse werden ca. eine Woche vor Kursbeginn gestrichen. Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an.

Zumba® gold

Zumba Gold zielt auf die größte Bevölkerungsgruppe ab: Babyboomer. Es basiert auf der Zumba® Formel. Die Moves und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Ebenso eignet es sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Was gleich bleibt, sind all die Elemente, für die die Zumba Fitness-Party bekannt ist: fetzige Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, die tollen, leicht zu erlernenden Bewegungen und die anregende Partystimmung. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold ist dafür einfach perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.
Mitzubringen: Sportkleidung

Zumba® gold

für Teilnehmer(innen) 50+
Angelika Priklopil

35486
7-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:45–19:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 56 €

35486A
9-mal, dienstags, ab 13. 05. 14
18:45–19:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 72 €

Line Dance

Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA. Ob Mann, ob Frau, man tanzt unabhängig in Reihen, Linien, vor und hintereinander. Freude an dieser Art des Tanzens und der Spaß steht an erster Stelle. Ursprünglich wurde Line Dance zu Country Western Musik getanzt. Heute tanzt man auch zu Rock- und Popmusik.

Line Dance

Angelika Priklopil

35487
7-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
17:45–18:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 56 €

35487A
9-mal, dienstags, ab 13. 05. 14
17:45–18:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 72 €

Cocktails und Smoothies

Petra Sell

Smoothies sind mittlerweile in aller Munde. Smoothies sind der ideale Ersatz für Obst- und Gemüsemuffel. Im Kurs lernen Sie den Grundsmoothie und viele Varianten u.a. mit Milch, Joghurt, Kaffee, Kakao etc. kennen. Außerdem erfahren Sie auch noch vieles über Vitamine, Mineralstoffe und sonstige Inhaltsstoffe des Smoothie. Leichte Cocktails mit und ohne Alkohol, mit dem Schwerpunkt auf regionale Produkte lernen Sie auch kennen. Auch die passende Unterlage gibt's zum Probieren.

39940
Dienstag, 27. 05. 14, 19-22 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Pfannkuchen

für Kinder von 8–12 Jahren
Petra Sell

Heute lernt ihr Pfannkuchen aus Amerika, Afrika, Italien und Russland zuzubereiten. Wenn ihr fix seid basteln wir noch ein Pfannkuchenspiel.
Mitzubringen: Schürze, Getränk, Gefäß für Kostproben

39941
Freitag, 18. 07. 14, 15–18 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 11,70 € (inkl. 4 € Lebensmittelkosten)

Neue Osterbäckerei

für Kinder von 8–12 Jahren
Petra Sell

Ein kleines Osterhaus, einen herzhaften Osterkuchen, einen Eierkuchen und ein Osterdessert bereitet ihr an diesem Tag zu.
Mitzubringen: Schürze, Getränk, Gefäß für Kostproben

39942
Samstag, 05. 04. 14, 10–14 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 16,20 € (inkl. 6 € Lebensmittelkosten)

Leckere Snacks zur Fußball-WM

für Kinder von 8–12 Jahren
Petra Sell

Teilweise aus dem Gastland Brasilien oder witzig aussehende Kleinigkeiten backt ihr an diesem Nachmittag.
Mitzubringen: Schürze, Getränk, Gefäß für Kostproben

Kurze Wege zur Volkshochschule

Fußgängerzone

z.B. • Parkhaus

① vhs-Geschäftsstelle, Frickenhäuser Straße 3
② Hölderlinhaus
③ Schlossbergschule

Parkhaus Stadthalle K3N/Stadtmitte (P1)

Durchgehend geöffnet
Gebührenpflichtig:
Bis 20 Minuten 0,50 €
Bis 60 Minuten 1,00 €
Je weitere Stunde 1,00 €
Nachttarif 19:00 – 07:00 Uhr
Maximal 3,00 €
Tageshöchstbeitrag 10,00 €

Parkhaus Bahnhofstraße/Gasfabrik (P4)

Durchgehend geöffnet
Mo. – Sa. 7:00 – 19:00 Uhr:
Bis 2 Stunden je angefangene 25 Minuten 0,50 €
Ab 2 Stunden 1,00 €
Nachttarif 19:00 – 07:00 Uhr Pauschal 1,50 €
Sonntags Pauschal 1,50 €

Rathausgarage (P5)

Durchgehend geöffnet
Gebührenpflichtig: 07:00 – 19:00 Uhr
Bis 2 Stunden je angefangene 25 Minuten 0,50 €
Jede weitere Stunde 1,00 €
Ab 19:00 – 07:00 Uhr 2,00 €

Bitte beachten: **keine** Parkmöglichkeiten an der Schloßbergschule und in der Schloßgartenstraße.

39943
Freitag, 04. 07. 14, 15–18 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 11,70 € (inkl. 4 € Lebensmittelkosten)

Englisch für Seniorinnen und Senioren – A 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Rotraut Schönleber

Sie wollten schon immer Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen, weil Sie diese auf Reisen brauchen und wissen, dass Sprachenlernen geistig fit hält? Dann sind Sie in unserem lebendigen Seniorenkurs willkommen. Wir nehmen uns Zeit, Dialoge zu üben, den Wortschatz zu festigen und sicherer in der Grammatik zu werden – and have a laugh at our mistakes.

42400
15-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
08:45–10:15 Uhr
Großbettlingen, Zehntscheuer
Gebühr: 80,10 €

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Fabian Joswig

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52294
Montag, 24.02.14, 15:00-18:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 23 €

Junge vhs

Damit Sie unsere Veranstaltungsangebote für Kinder und Jugendliche besser im Programm finden können, haben wir sie mit dem Signet gekennzeichnet und für Nürtingen alle auf den Seiten 3–6 zusammengefasst.

Neckartailfingen

Leiterin: Christine Krauss
Karl-Maurer-Straße 2
72666 Neckartailfingen

Telefon 07127 931641
E-Mail: neckartailfingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich oder per E-Mail ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 4. Februar 2014.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Wir bauen ein Getriebe

Junge vhs

für Kinder von 9–12 Jahren
Saskia Lutz

Ein Getriebe ist das Herzstück jedes mechanischen Gerätes. In diesem Kurs werdet ihr ein solches Getriebe mit drei Getriebestufen zusammenbauen. Danach könnt ihr es testen, schmieren und das Übersetzungsverhältnis berechnen. Das Getriebe kann man am Ende mit nach Hause nehmen.

11505
Mittwoch, 07. 05. 14, 16:00–18:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 6,60 € (zzgl. 15 € Materialkosten)

Wir bauen einen Elektromotor

Junge vhs

für Kinder von 9–12 Jahren
Saskia Lutz

Jeder von euch hat täglich mit Elektromotoren zu tun. Aber wie funktioniert der Elektromotor denn? Wie baue ich einen? In diesem Kurs baut ihr selbst einen Elektromotor zusammen – von der selbstgewickelten Spule über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Den Elektromotor könnt ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns auch Zeit, bis wirklich der letzte Motor läuft.

11506
Freitag, 09. 05. 14, 14:00–16:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 6,60 € (zzgl. 18,50 € Materialkosten)

Wir bauen einen Putzroboter

Junge vhs

für Kinder von 9–12 Jahren
Saskia Lutz

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. In diesem Kurs bauen wir genau so einen Roboter. Den Putzroboter baut ihr selbst – von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Im Anschluss wird er noch getestet. Für jedes Kind lassen wir uns so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft. Den Roboter kann man am Ende mitnehmen.

11507
Freitag, 16. 05. 14, 14:00–16:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 6,60 € (zzgl. 18,50 € Materialkosten)

NANAS – bunt, erotisch, üppig, prall

Heidi Köppe

Geballte Frauenpower, kraftvoll, bunt, rund, präsent, von üppiger Erotik. Wir lassen uns inspirieren von der Künstlerin Niki de Saint Phalle und modellieren eigene Nanas. Nanas als Sinnbild alles Weiblichen und Schönen. Frauenskulpturen aus Draht und Pappmaché, ca. 60 cm hoch. Bringen Sie Freude an viel Form und Farbe mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

26650
5-mal, montags, ab 10. 03. 14
18:30–21:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 80 € (zzgl. 12 € Materialkosten)
Kleingruppe

Weidekugeln aus Chaosgeflecht

Monika Frischknecht

Jeder Kursteilnehmer stellt unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin ca. 2-3 Kugeln her, die sowohl im Innen- als auch im Außenbereich sehr dekorativ zur Gestaltung kommen. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet, die im Chaosgeflecht verflochten wird. Durchmesser ca. 30 – 60 cm. Werkzeuge und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26750
Freitag, 21. 03. 14, 14:00–20:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 32 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Dekorative Gartengeflechte

Monika Frischknecht

Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin werden Sichtschutzwände, Windlichter/Pflanzenkörbchen (Körbchen auf Astgabel) und Rankgerüste hergestellt. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden unterschiedliche Flechttechniken vermittelt. Werkzeuge und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26751
Samstag, 22. 03. 14, 09:00–18:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 48 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Brotkörbchen – Osternestle

für Kinder ab 7 Jahren
Monika Frischknecht

Gemeinsam mit einer Korbmacherin werdet ihr ein schönes Osternestle aus Peddigrohr mit einem Holzbrettchen als Boden flechten. Bestimmt legt euch an Ostern der Osterhase etwas in das selbstgemachte Nestchen. Später könnt ihr es gut als Brotkörbchen benützen.

26752
Donnerstag, 10. 04. 14, 14:30–17:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 10 € (zzgl. Materialkosten ca. 9–10 €)
Kleingruppe

Verfilzt und zugenadelt – Osterdeko

In Nass- und/oder Nadeltechnik werden wir verschiedene österliche Dekostücke filzen. Häschen, Eier, Blüten ... entstehen als Eierwärmer, für Kränze, als Mitbringsel, für's Osternestchen der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.
Mitzubringen: kleine Schüssel, alte Frotteehandtücher, Seife, Filznadel (falls vorhanden), Schere

Verfilzt und zugenadelt – Osterdeko

für Jugendliche und Erwachsene
Christine Krauss

27500
Montag, 31. 03. 14, 19:00–22:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 12 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Verfilzt und zugenadelt – Osterdeko

für Kinder ab 6 Jahren
Christine Krauss

Aus buntem Wollvlies werden wir österliche Dekorationen in Nass- und Nadeltechnik filzen. Da entstehen wunderschöne Ostergeschenke.

27501
Freitag, 04. 04. 14, 14:00–17:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 11,70 € (ermäßigt, inkl. 4 € Materialkosten)

Verfilzt und zugenadelt – Filzherzen

für Jugendliche und Erwachsene
Christine Krauss

Jetzt wird's herzig. Aus Wollvlies filzen wir in Nasstechnik Herzen. Diese können dann mit Wolle und Filznadeln verziert werden, bevor sie nach dem Trocknen gefüllt werden: mit Kirschkernen als Wärmekissen, mit Lavendel als Duftkisschen oder mit Wolle als Dekoherz.
Mitzubringen: Schüssel, alte Frotteehandtücher, Seife, Filznadel (falls vorhanden), Schere

27502
Montag, 19. 05. 14, 19:00–22:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 12 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Verfilzt und zugenadelt – Filzherzen für den Muttertag

für Kinder ab 6 Jahren
Christine Krauss

In Nass- und Nadeltechnik filzen wir aus weicher Märchenwolle wunderschöne Herzen, die als Schlüsselanhänger, Nadelkissen, für Ohrstecker, etc. benützt werden können. Ein ideales Geschenk für den Muttertag.
Mitzubringen: kleine Schüssel, zwei alte Frotteehandtücher, Kern- oder Olivenseife, Filznadeln (falls vorhanden), Schere

27503
Montag, 28. 04. 14, 14:00–17:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 11,70 € (ermäßigt, inkl. 4 € Materialkosten)

Socken stricken – kreativ und entspannt

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Heike Witzel-Wilhelm

Meist fällt das Thema Socken stricken in die Kategorie „Was die Großmutter noch wusste...". Dabei sind handgestrickte Socken doch voll im Trend. Aber wie geht das genau und wie war das doch gleich mit Ferse und Spitze? Gemeinsam wollen wir das alte „Handwerk" wieder erlernen. Vorkenntnisse sind hilfreich aber nicht Teilnahmevoraussetzung. Wir üben die Technik mit einem Grundmodell und dann sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Kleine entspannende Übungen aus Yoga und Qi Gong für Hände, Schultern und Nacken sowie eine Tasse Tee zwischendurch runden die Strickabende ab. Und: der nächste Winter kommt bestimmt.
Mitzubringen: Sockenwolle (Stärke 2,5 – 3,0) mit passendem Strickspiel (5 kurze Nadeln) aus Metall, Holz oder Bambus, wer mag eine Thermoskanne mit Tee und eine Tasse, Schreibzeug

27700
3-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
17:30–19:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 19,20 €

Nähen für Anfänger(innen)

Dieser Kurs bietet Nähanfängern(innen) ohne oder mit wenig Näherfahrungen die Möglichkeit unter Anleitung Praktisches für Kinder und/oder den Haushalt zu nähen. Hierbei können neue oder alte Materialien benutzt werden. Bsp.: Kissenbezüge, Dinkelkissen, Lätzchen aus alten Handtüchern, Mützchen aus alten Sweatshirts, Schürze aus Tischdecke.
Mitzubringen:
– eine Schere, die Stoff schneidet
– alte oder neue Stoffe (z. B. ein ausrangiertes T-Shirt/Sweatshirt, Handtuch, Bettwäsche, Lacktischdecke, Baumwollstoff, Vorhangstoff usw.).
Es wird eine Auswahl an Stoffen geben, die man für kleines Geld auch bei der Kursleitung kaufen kann.
– wenn vorhanden eine Nähmaschine

Nähen für Anfänger(innen)

Andrea Bähr

27720
2-mal, dienstags, ab 18. 03. 14
19:00–21:15 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 27 € (inkl. 3 € Materialkosten)
Kleingruppe

27721
2-mal, dienstags, ab 13. 05. 14
19:00–21:15 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 27 € (inkl. 3 € Materialkosten)
Kleingruppe

Yoga

Yoga ist ein traditioneller Übungsweg, der uns hilft, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, ruhig zu werden aber doch beweglich zu bleiben im Innen und Außen. Durch verschiedene Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation lernen wir, wenigstens für kurze Momente weg vom hektischen Alltagsleben und wieder aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein. Mein Stil Yoga zu üben und zu unterrichten orientiert sich am heutigen, hiesigen Menschen, seinen Bedürfnissen im Alltag und seinen körperlichen Voraussetzungen: mal sanft und entspannend, mal kräftig und fordernd aber stets energievoll und ausgleichend. Die Kursangebote sind sowohl für Übende als auch für Anfänger(innen) geeignet.

Yoga mit Stuhl und im Stand

Eine Übungsmöglichkeit nicht nur für ältere Teilnehmer, sondern auch zum „Mitnehmen“ ins Büro. Der Stuhl soll dabei als ganz wunderbares Hilfsmittel erlebt werden, der viele Yogaübungen nicht nur vereinfachen kann, sondern sie ganz neu erleben und vertiefen lässt. Eine passende Yogareihe begleitet uns durch den Kurs. Die Übungen sind besonders alltagstauglich, da Sie keine Matte brauchen, denn Stühle gibt es überall.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken

Yoga mit Stuhl und im Stand

Heike Witzel-Wilhelm

32515
6-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
09:30–11:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 43,20 €

32515A
9-mal, mittwochs, ab 30. 04. 14
09:30–11:00 Uhr
Kein Kurs am 21. 05. 14
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 64,80 €

Hatha Yoga – Anstrengung und Gelassenheit

In der Balance aus Beharrlichkeit (Abhyasa) und Gelassenheit (Vairagya) wird der Zustand des Yoga erreicht. Was zunächst wie ein Widerspruch in sich klingt, gehört zu den Grundprinzipien im Yoga: beharrliches, aktives Üben auf der einen und gleichzeitig entspannte, gelöste Gelassenheit auf der anderen Seite. Erst wenn diese beiden Gegensätze beim Üben in Verbindung gebracht werden können, üben wir mit Kraft und Leichtigkeit und spüren die positiven Auswirkungen im Körper, im Atem und im Geist. Eine passende Yogareihe begleitet uns durch den Kurs.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken

Hatha Yoga – Anstrengung und Gelassenheit

Heike Witzel-Wilhelm

32516
6-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 43,20 €

32517
6-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 43,20 €

Yoga und Hingabe

Die Hingabe könnte man als eine Art Technik bezeichnen, an eine Aufgabe heranzugehen. Hingabe verhilft dazu, beim Tun ganz im Hier und Jetzt zu sein. Bezogen auf den Yoga bedeutet Hingabe, sich hingeben, loslassen aber auch mal geschehen lassen, halten und aushalten. Wir wollen auch den Yoga mit Hingabe üben. Eine passende Yogareihe veranschaulicht das Kursthema.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken

Yoga und Hingabe

Heike Witzel-Wilhelm

32518
8-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
18:00–19:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 57,60 €

32519
8-mal, donnerstags, ab 08. 05. 14
19:45–21:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 57,60 €

NEU

Biosphäre bewusst – mit Übungen aus Yoga und Qi-Walking unterwegs zum Metzinger Floriansberg

Heike Witzel-Wilhelm

Mit passenden Übungen aus Yoga, Qi Gong und Qi-Walking wandern wir gemütlich zum Metzinger Floriansberg und genießen dort den Ausblick auf Metzingen, das Neckartal und die Fildern. Abgestimmte Texte und Zitate vertiefen neben den Körper-Übungen den inneren Weg. Wir sind auf festen Wegen unterwegs, es sind geringe Steigungen zu überwinden. Reine Gehzeit: 1,5 Stunden. Bei ganz schlechtem Wetter findet das Angebot eine Woche später am 26. Mai statt. Es ist eine Veranstaltung im Rahmen der Biosphären-Woche 2014.
Treffpunkt: Parkplatz Sportheim Kappishäusern (zwischen Metzingen und Kohlberg gelegen, 1. Parkplatz an der Straße). Erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Bus 199 Metzingen-Beuren, Haltestelle Kappishäusern-Linde
Mitzubringen: feste Schuhe, Sitzkissen, Verpflegung

32520
Montag, 19. 05. 14, 16:30–19:00 Uhr
Kappishäusern, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim
Gebühr: 12 €

NEU

Biosphäre bewusst – mit Übungen aus Yoga und Qi-Walking unterwegs am Jusi

Heike Witzel-Wilhelm

Mit passenden Übungen aus Yoga, Qi Gong und Qi-Walking wandern wir auf den Jusi bei Kohlberg. Weit reicht der Blick zu den Kaiserbergen, dem Schönbuch und ins Neckartal. Unterwegs erfahren wir Wissenswertes über das Biosphärengebiet Schwäbische Alb und den Jusi, ein ehemaliger Vulkanembryo. Abgestimmte Texte und Zitate vertiefen neben den Körper-Übungen den inneren Weg. Wir sind auf festen Wegen und schmalen Steigen unterwegs, es sind 170 Höhenmeter im Auf- und Abstieg zu überwinden. Reine Gehzeit: ca. 2 Stunden. Bei ganz schlechtem Wetter findet das Angebot eine Woche später am 28. Mai statt. Es ist eine Veranstaltung im Rahmen der Biosphären-Woche 2014.
Treffpunkt: Parkplatz Raupental (zwischen Metzingen und Kohlberg). Erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Bus 199 Metzingen-Beuren, Haltestelle Kohlberg, Metzinger Straße
Mitzubringen: feste Schuhe, Sitzkissen, Verpflegung

32521
Mittwoch, 21. 05. 14, 14:30–18:30 Uhr
Kohlberg, Treffpunkt: Parkplatz Raupental
Gebühr: 19,20 €

Aktives Rückentraining

Um Haltungsschwächen vorzubeugen bzw. zu verringern, ist ein aktives Rückentraining notwendig. Gezielte Bewegungsprogramme zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen unter Einbeziehung von Entspannung und Tipps für eine gute Haltung im Alltag sind Inhalte dieser Kurse. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen

Aktives Rückentraining

Petra Hemmen

35503
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
08:45–10:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 80 €

35504
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
10:00–11:15 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 80 €

Beckenbodentraining

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

Ein guter Beckenboden beeinflusst die Haltung, hilft bei Harninkontinenz und wirkt sich positiv auf Rücken-, Knie- und Fußprobleme aus. Dieser Kurs eignet sich auch für Frauen mit Beckenbodenschwäche, Senkungsbeschwerden und Inkontinenzproblemen. Neben Körperwahrnehmungsübungen und Übungen zur Stärkung des Beckenbodens wird auf richtiges Atmen und Entspannung geachtet.
Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken

35505
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:45–19:45 Uhr
Neckartailfingen, Kindergarten Liebenau
Gebühr: 64 €

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die die Muskulatur sowohl kräftigt als auch dehnt und somit dem Körper Kraft und Flexibilität verleiht. Im Vordergrund steht die Zentrierung der Körpermitte, die sich aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Mit jeder Übung wird das Körperzentrum, die tief liegenden wirbelsäulennahen Muskelschichten bewusst aktiviert. Eine stabile Körpermitte schafft die Voraussetzung für eine gute, aufrechte Haltung. Das Körperbewusstsein verbessert sich, da jede Übung den ganzen Körper mit einbezieht. Bei Rückenproblemen bitte ggf. vorher einen Arzt fragen.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, kleines Handtuch, Getränk

Pilates mit Vorkenntnissen

Petra Hemmen

35511
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
8:30-9:30 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 63,50 €

Pilates mit Vorkennissen

Petra Hemmen

35512
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:45–10:45 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 63,50 €

Pilates mit Vorkenntnissen

Petra Hemmen

35513
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
17:30–18:30 Uhr
Neckartailfingen, Kindergarten Liebenau
Gebühr: 68 €

Pilates für Fortgeschrittene

Petra Hemmen

35514
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
Neckartailfingen, Kindergarten Liebenau
Gebühr: 68 €

Ein Streifzug durch die Küche Asiens

Freya Mast

Eine kulinarische Reise durch China, Thailand, Indien, Indonesien usw. Wir kochen Thai-Suppe, Möhren-Halva, Fisch aus Indien und Samosas. Gemeinsam kochen und in geselliger Runde genießen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39955
Dienstag, 18. 03. 14, 18:30–21:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Basiskochkurs – ganz easy

Lore Necker

Sie erlernen Grundkenntnisse einer modernen und bewussten Ernährung. Die Rezepte sind – einfach easy – . So macht Kochen Spaß und Freude und ist keine lästige Pflicht, damit man satt wird.
Gemeinsam kochen und genießen, dazu gibt es Tipps und Tricks, damit ist der Erfolg garantiert.
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39956
Mittwoch, 12. 03. 14, 18:00–21:45 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Schulküche
Gebühr: 15 € (zzgl. Lebensmittelkosten nach Verbrauch)

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Fabian Joswig

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52295
Montag, 17. 02. 14, 15:00–18:00 Uhr
Neckartailfingen, Bürgerhaus Kelter
Gebühr: 23 €

Neckartenzlingen

Leiterin: Dagmar Mauz
Stuttgarter Straße 17
72654 Neckartenzlingen

Telefon 07127 925892
Fax 07127 928350
E-Mail: neckartenzlingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag 18:00 – 19:00 Uhr
Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 4. Februar 2014.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Ein Nachmittag mit dem Bürgermeister

für Schüler(innen) ab 9 Jahren
Herbert Krüger

Der Bürgermeister führt euch durch das Rathaus und berichtet über die Arbeit des Bürgermeisters und des Gemeinderates. Ihr dürft die verschiedenen Abteilungen der Gemeindeverwaltung und deren Aufgaben und Mitarbeiter kennen lernen wie z. B.: Bauamt, Einwohnermeldeamt, Hauptamt, Ordnungsamt, Standesamt usw.
Im Anschluss an die Führung seht ihr noch einen Film und habt Gelegenheit, dem Bürgermeister Fragen zu stellen.

11256
Mittwoch, 26. 03. 14, 14:45–17:00 Uhr
Neckartenzlingen, Rathaus, Vorzimmer des Bürgermeisters
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

Zeit für Genuss Naturerlebnistag für Frauen

Petra Müllerschön

Wellness in der Natur – Herrliche Düfte schnuppern, sich an bunten, fröhlichen Farben erfreuen, die Haut verwöhnen, sich entspannen – kurz sich rundum wohlfühlen. Wie schön, dass es dafür nicht unbedingt teure Schönheitsfarmen braucht, sondern einfach Zeit, Muse und Kreativität. Deshalb steht der Genuss mit allen Sinnen an diesem Tag im Vordergrund, damit die Seele so richtig baumeln kann. Eingebettet in eine ca. 8,5 km Wanderung bleibt viel Zeit für Genuss und Entspannung. An den schönsten Fleckchen am Albtrauf hat Petra Müllerschön ein außergewöhnliches Verwöhnprogramm wie Handpeeling, Wellnessanwendungen, Tipps zur Entspannung, eine Traumreise, Text- und Musikimpulse, ein Gläschen Sekt/Saft, Kaffee und Kuchen, Mystik und Romantik zusammengestellt. Ein atemberaubender Aussichtspunkt ins Echaztal rundet das Genussprogramm ab.
Einkehrmöglichkeit zur Mittagszeit ist in der Schloßschenke des Schlosses Lichtenstein möglich und nicht im Preis enthalten.
Mitzubringen: Picknickdecke oder Isomatte, Ja-

cke für Ruhepause im Liegen (wird transportiert und muss nicht mitgetragen werden), Rucksackvesper und Getränke (ca. 1 – 1,5 l). Bitte wandertaugliche Schuhe tragen.

14260
Samstag, 24. 05. 14, 11:00–17:00 Uhr
Neckartenzlingen, Treffpunkt: Waldspielplatz Großengstingen
Gebühr: 36 €

Schreibwerkstatt „Biographisches Schreiben“

Bettina von Hornhardt

Schreiben vereint Kreativität und handwerkliches Können, beides lässt sich fördern und ausbilden. Sie schreiben gerne, für sich oder für Ihre Familie, wollen Erlebtes erhalten und sich im schriftlichen Ausdruck üben bzw. verbessern. Rückmeldung von anderen Lesenden und Schreibenden, die selbst um den oft schwierigen Entstehungsprozess eines Textes wissen, kann Ihnen dabei wertvolle Hilfe geben. In der Schreibwerkstatt wollen wir uns mit Ihrer Kurzprosa beschäftigen. Sie erhalten konstruktive Textkritik, wir diskutieren den sprachlichen und inhaltlichen Aufbau, die Zeichnung der Personen und vieles mehr.
Wir richten uns nach Ihren Wünschen: Jedes Mitglied der Schreibwerkstatt soll die individuelle Rückmeldung bekommen, die sie oder er benötigt. Mit der Anmeldung bitte einen unveröffentlichten Text (maximal 5 Seiten) per E-Mail an die Dozentin (bvhorn@online.de) einreichen.

21601
8-mal, donnerstags, ab 13. 03. 14
20:00–21:30 Uhr
Neckartenzlingen, Ortsbücherei
Gebühr: 48 €

Gitarrenkurs

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre.
Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

Gitarrenkurs

für Anfänger(innen)
Martin Baur

29600
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Musikmacherei EG
Gebühr: 53,30 € (zzgl. 4 € bei Interesse an Lernmittel)
Kleingruppe

Gitarrenkurs

mit Vorkenntnissen
Martin Baur

29601
10-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:15–20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Musikmacherei EG
Gebühr: 53,30 € (zzgl. 4 € bei Interesse an Lernmittel)
Kleingruppe

Hatha Yoga

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Jeder Yogalehrende unterrichtet seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Durch Yogaübungen am Morgen kann Energie und Gelassenheit für den Tag gewonnen werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Matte oder Decke, kleines Kissen, warme Socken

NEU

Hatha Yoga am Vormittag

Silvia van Herzeele

32601
5-mal, montags, ab 17. 02. 14
10:00–11:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 41 €

32601A
10-mal, montags, ab 31. 03. 14
10:00–11:30 Uhr
Kein Kurs am 02. 06. 14
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 82 €

Diabetes – Hilfe durch Yoga im täglichen Leben

Diabetes wird nicht länger als eine körperliche Krankheit betrachtet, die Psyche sowie das Umfeld des Patienten spielen dabei eine wesentliche Rolle. Dazu ist es wichtig zu lernen, besser mit Stress umzugehen und regelmäßig für Entspannung zu sorgen. Achtsamkeitsübungen und Meditation erweisen sich in Verbindung mit Yoga-Übungen als sehr effektiv. Übungen und kräftige Atmung kurbeln den Stoffwechsel an und bauen Stress ab. Spezielle Yoga-Übungen können auf alle Drüsen und Organe wirken, die bei Diabetikern stimuliert werden müssen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, warme Socken

NEU

Diabetes – Hilfe durch Yoga im täglichen Leben

Annemaria Eppinger

32604
5-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
17:45–19:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 36 €

32604A
5-mal, mittwochs, ab 07. 05. 14
17:45–19:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 36 €

Hatha Yoga

für Fortgeschrittene
Annemaria Eppinger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die bereits Yoga praktizieren und den Sonnengruß und die Atemführung beherrschen. Neben den Asanas (Körperübungen) lernen wir hier intensiver die Atemführung, Konzentration und Meditation. Das lässt uns wieder zu unserer inneren Mitte finden, um den Herausforderungen im Beruf und im Alltag konstruktiv und mit Gelassenheit begegnen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, warme Socken

32605
10-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
19:30–21:00 Uhr
Kein Kurs am 30. 04. 14
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 72 €

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

für Frauen
Jutta Göke

35601
16-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
08:55-09:55 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 68,30 €

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

35602
16-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
10:00–11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 68,30 €

Beckenbodengymnastik

für Fortgeschrittene
Jutta Göke

Haltung und Beckenboden kann man gezielt trainieren, und somit Schwächen ausgleichen bzw. vorbeugen. Aktives Üben, gepaart mit etwas Theorie und ganz viel Spaß, ist Inhalt dieses Kurses.
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

35605
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
08:45-09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 68,30 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen
Petra Epple

Einseitige körperliche Belastungen und Stress im Alltag hinterlassen ihre Spuren. Diese Wohlfühlgymnastik bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden durch ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Entspannungsübung oder Meditation. So können Sie den Tag aktiv, aber auch ruhig und entspannt ausklingen lassen. Tipps und einfache Übungen helfen Ihnen, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.
Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35606
11-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:00–20:00 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 47 €

Pilates

Ivonne Colin

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

35615
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:00–10:00 Uhr
Kein Kurs am 13. 03. 14
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 63,50 €

Fitnessgymnastik mit Pilateselementen

Diese Gymnastik stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und Beweglichkeit verbessert und die Koordination und Konzentration geschult.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

NEU

Fitnessgymnastik mit Pilateselementen

Silvia van Herzeele

35619
5-mal, freitags, ab 14. 03. 14
11:00–12:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 24 €

35619A
7-mal, freitags, ab 09. 05. 14
11:00–12:00 Uhr
Kein Kurs am 06. 06. 14
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 33,60 €

Fit am Morgen

Ivonne Colin

Dieser Kurs beinhaltet eine abwechslungsreiche Gymnastik für den gesamten Körper. Nach einer Aufwärmphase werden im Wechsel Kräftigungs- und Dehnungsübungen durchgeführt. Abgerundet wird diese Stunde mit verschiedenen Entspannungsübungen.
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung, kleines Kissen

35620
18-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
08:30-09:30 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 76,80 €

Fitnessgymnastik

Das Muskeltraining besteht aus vielfältigen Übungen und Schrittkombinationen, wobei auch Tubes verwendet werden. Von Ausdauertraining, Krafttraining bis zur funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden alle Übungen unter gesundheitsverträglichen Gesichtspunkten durchgeführt. Die folgenden zwei Kurse sind aufeinander abgestimmt, die Anforderungen und die angestrebte Leistungssteigerung sind: gemäßigt im 1. Kurs und fordernd im 2. Kurs. Ein Wechsel der Leistungsstufen während des Kurses kann ermöglicht werden.
Mitzubringen: Turnschuhe, Matte, Sportkleidung, Tube

Fitnessgymnastik

Sabine Diez

35621
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:15–19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 48 €

35622
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:15–20:00 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 48 €

Ich beweg' mich – Nordic Walking Basics

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten.
Mitzubringen: wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke, Getränk

NEU

Ich beweg' mich – Nordic Walking Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer
Silvia van Herzeele

35625
5-mal, dienstags, ab 29. 04. 14
10:00–11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Treffpunkt: Sportplatz
Gebühr: 24 €

35626
5-mal, mittwochs, ab 30. 04. 14
18:00–19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Treffpunkt: Sportplatz
Gebühr: 24 €

Zumba® Fitness

Zumba, die Tanzbewegung aus USA, ist zu einem Kult geworden. Zumba vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton, wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung

Zumba® Fitness

Angelika Priklopil

35680
7-mal, montags, ab 17. 02. 14
20:15–21:15 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 56 €

35680A
9-mal, montags, ab 05. 05. 14
20:15–21:15 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 72 €

Disco-Fox

für Anfänger(innen)
Angelika Priklopil

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss! Bei keinem anderen Tanz kann man so viele Pluspunkte setzen – vorausgesetzt – „man kann". Discofox auch Disco Swing, Hustle oder Tipfox genannt ist eine Fusion vieler verschiedener Elemente aus anderen Tänzen z. B. Rock 'n' Roll, Boogie Woogie, Swing, Salsa und Cha-Cha-Cha. Der Discofox ist neben Salsa der populärste Paartanz, was u. a. auch an seiner technischen Unkompliziertheit liegt.

35685
Samstag, 15. 03. 14, 16:00–18:00 Uhr
Sonntag, 16. 03. 14, 13:00–15:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 32 €
bitte paarweise anmelden

Tanzen, weil es Spaß macht!

Angelika Priklopil

Tanz dich fit mit deinem Partner.
Discofox und „Alles“ was tänzerisch in Vergessenheit geraten ist, wird aufgefrischt und auf Wunsch Neues dazu gelernt.
Zwei Stunden Tanzen pur ...

35686
Sonntag, 16. 03. 14, 15:15–17:15 Uhr
Sonntag, 13. 04. 14, 15:15–17:15 Uhr
Sonntag, 11. 05. 14, 15:15–17:15 Uhr
Sonntag, 29. 06. 14, 15:15–17:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 64 €
bitte paarweise anmelden

Jazz-Dance

Dieser Kurs richtet sich an alle ab 18 Jahren, die die Technik des Jazz-Dance wieder auffrischen oder erlernen möchten. Nach einem Warm-Up und etwas Krafttraining kommen wir zu Koordinationsübungen und einzelnen Schrittfolgen um die Stunde dann mit einer kleinen Choreografie zu beenden.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Gymnastikschläppchen/Socken (keine Turnschuhe!)

Jazz-Dance

für Jugendliche und Erwachsene
Katja Privitera

35687
5-mal, montags, ab 28. 04. 14
20:15–21:15 Uhr
Neckartenzlingen, GHS, Sporthalle Auwiesen
Gebühr: 21,30 €

35688
5-mal, montags, ab 23. 06. 14
20:15–21:15 Uhr
Neckartenzlingen, GHS, Sporthalle Auwiesen
Gebühr: 21,30 €

Raviolivariationen

Peter Bauer

Raviolivarianten – nicht aus der Dose – sondern selbstgemacht als Suppeneinlage, Salat, Hauptspeise und auch als Dessert. Gemeinsam bereiten wir Nudelteig und die verschiedenen Füllungen zu, um die Vielfalt dieser italienischen „Maultasche“ kennen zu lernen.
Mitzubringen: Schürze, Getränk, Gefäße für Kostproben

39965
Freitag, 16. 05. 14, 18:00–21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Realschule, Schulküche
Gebühr: 12 € (zzgl. 10 € Lebensmittelkosten, werden vor Ort kassiert)

Beilagen zum Grillabend

Freya Mast

Selbstgebackene Brötchen, Salate, Dipps, Fleisch-, Gemüse-Käse-Spieße und so weiter – als Beilage zum Grillabend, wir kochen und backen gemeinsam.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39966
Mittwoch, 21. 05. 14, 18:30–21:30 Uhr
Neckartenzlingen, Realschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Italienisch – A 2

für Fortgeschrittene
(Buch: Allegro Band 2, ab Lektion 7)
Angelika Kopp

Fortgeschrittene Italienischlernende mit Kenntnissen u. a. des Perfekts und Konditionals.

44605
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:00–10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (links)
Gebühr: 49,80 €

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Fabian Joswig

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im- Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52296
Donnerstag, 27. 02. 14, 18:45–21:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (links)
Gebühr: 23 €

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

(Buch: Material der Kursleiterin)
Andrea Zechner

Dieser Kurs bietet eine intensive Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung auf der Basis der neuen Prüfungsordnung. Wir beschäftigen uns demnach u. a. mit Satzergänzungen, der Fragestellung, der Erklärung englischer Wörter und Begriffe und dem kreativen Schreiben.
Alle wichtigsten Grammatikstrukturen werden systematisch wiederholt, Wortfelder aktiviert, verwechselbare Wörter trainiert. Natürlich haben die Wünsche der Schüler immer Vorrang. Die zahlreichen spielerischen Elemente sorgen für den nötigen Spaß beim Lernen.

61040
5-mal, samstags, ab 15. 03. 14
13:15–15:45 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 132
Gebühr: 77,50 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Mathematik – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Richard Rösch

Der Kurs richtet sich an Schüler(innen) der Klasse 10 Realschule. In einer Kleingruppe werden wir gemeinsam die Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen. Nach einer kurzen, aber gründlichen Wiederholung des Unterrichts gehen wir in Lernphase zwei über. Dort kann jeder anhand von Übungsaufgaben seine Kenntnisse überprüfen und vertiefen. Dabei wird sowohl auf eine individuelle Betreuung als auch auf eine gemeinsame Besprechung Wert gelegt.

61041
5-mal, samstags, ab 15. 03. 14
12:45–15:00 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 121,50 €
Kleingruppe

Mathematik – Abiturvorbereitung – Allgemeinbildende Gymnasien

Kursstufe 2 Teil 2
Richard Rösch

Der Kurs richtet sich an Schüler(innen) der allgemeinbildenden Gymnasien. Im Hinblick auf das bevorstehende Abitur werden in der Kleingruppe Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre aus den Lehrplaneinheiten „Infinitesimalrechnung“, „Analytische Geometrie“ und „Stochastik“ gründlich wiederholt. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses wird der richtige Umgang mit sogenannten Transferaufgaben sein. Gemeinsam werden wir verschiedene Lösungsstrategien ausprobieren, die das Verständnis komplexer Sachzusammenhänge erleichtern.

61042
4-mal, samstags, ab 15. 02. 14
10:00–13:00 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 129,60 €
Kleingruppe

Mathematik – Abiturvorbereitung – Berufliche Gymnasien

Kursstufe 2 Teil 2
Richard Rösch

Im Hinblick auf das bevorstehende Abitur wird der prüfungsrelevante Unterrichtsstoff anhand von Prüfungsaufgaben vergangener Jahre gründlich wiederholt. Neben dem Schwerpunkt „Analysis“ werden wir in Absprache zwei weitere Aufgabenfelder auswählen und besprechen. Zur Auswahl stehen: Vektorgeometrie, Anwendungsorientierte Aufgaben, Wirtschaftliche Anwendungen, Lineare Optimierung und Stochastik.

61043
4-mal, samstags, ab 15. 02. 14
13:15–16:30 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 129,60 €
Kleingruppe

Neuffen

Leiterin: Inge Hess
Nürtinger Straße 14
72639 Neuffen

Telefon 07025 4321
Fax 07025 841214
E-Mail: neuffen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle nach dem Erscheinen des Programmes.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Filmabend über Neuffen

Filmabend. Klaus Beith

Kinderfest in Neuffen: Schulklassen in lustigen Kostümen, Vereine mit geschmückten Wagen, eine schöne Präsentation der Neuffener Vereine. Rund um Neuffen: Anreise mit der alten Tälesbahn, Ansichten von Neuffen „damals und heute“, Brauchtum wie zum Beispiel Osterbrunnen schmücken und Hocketse.
In Zusammenarbeit mit TiP

11171
Freitag, 21. 02. 14, 20:00–22:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 6 € (Abendkasse)

Hohenneuffen hautnah

Junge vhs

Burgführung für Jung und Alt
Führung mit Anmeldung.
Regine Erb

Geschichte für die ganze Familie! Bei der Familienführung kommen sowohl Kinder als auch Eltern auf ihre Kosten. Wir hören nicht nur historische Fakten, sondern erfahren viel über das mittelalterliche Leben auf der Burg. In spielerischer Weise erkunden wir mit Ihnen und Euch die mächtige Burg und erzählen die Geschichte und Geschichten des Hohenneuffen. Es handelt sich um eine kindgerechte Führung, in der Kinder zwischen 5 und 10 Jahren im Vordergrund stehen, während die begleitenden Erwachsenen zum staunenden Publikum werden.
Festes Schuhwerk erforderlich.

11172
Samstag, 15. 03. 14, 14:00–15:30 Uhr
Hohenneuffen, Treffpunkt: Wegekreuz direkt unter der Ruine
Gebühr: 6 €
Kinder bezahlen eine ermäßgte Gebühr von 3,80 €

1 + 1 = 1 Abenteuer Paarbeziehung

Klaus Baldzer

Die Zahl der Singles steigt, und die Scheidungsrate hat mittlerweile einen Höchststand erreicht. Woran liegt das?
Da wir in keiner Schule einen Beziehungsschein absolvieren können, sind wir notgedrungen darauf angewiesen, das Leben im Selbstversuch zu erfahren.
Im Nachhinein hätten wir vieles anders machen oder ganz vermeiden können.
In diesem Kurs ergründen wir gemeinsam die Mechanismen einer Paarbeziehung und wer weiß: vielleicht stoßen Sie als Kursteilnehmer(in) auf die Geheimnisse Ihrer persönlichen Partnerschaft ...

12120
Donnerstag, 10. 04. 14, 19:00–21:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, HS
Gebühr: 10,80 €

Tansania: Kilimandscharo

Diavortrag. Bernd Mantwill

Bei dieser Reise führt Sie Bernd Mantwill zum höchsten Gipfel Afrikas auf 5.595 m. Der Aufstieg zum Gipfel dauert 5 Tage. Am dicht besiedelten Hangfuß des mächtigen Vulkans haben die Menschen Plantagen angelegt. Hier gedeihen Kaffee, Tee, Tabak, Bananen und andere Früchte. Oberhalb der landwirtschaftlichen Nutzflächen wächst dichter tropischer Bergwald, der in eine Erikazone übergeht. Schließlich wird die Vegetation immer karger, die Temperaturen fallen und die Luft wird zunehmend dünner, das Gehen immer anstrengender. Doch zuletzt belohnt der Blick vom Gipfel alle Anstrengungen.
In Zusammenarbeit mit TiP

14170
Freitag, 28. 02. 14, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Erlebnis Zugspitze

Diavortrag. Reinhold Richter

Garmisch-Partenkirchen gehört zu den weltberühmten Skizentren der Alpen. Aber nicht nur für den Skilauf, sondern auch für den Sommertourismus ist das Gebirge rund um diese Stadt erschlossen. Auf den höchsten Gipfel Deutschlands, die Zugspitze, führen eine Zahnradbahn und verschiedene Seilbahnen. Die Aussicht von der Zugspitze umfasst an klaren Tagen die gesamten Gruppen der Zentralalpen vom Säntis bis zum Großglockner. Eine lange, aber landschaftlich schöne Tour, ist der Abstieg von der Zugspitze zur Knorr-Hütte, über das Gatterl zur Pestkapelle und nach Ehrwald. Die Seen rund um die Zugspitze bieten zu allen Jahreszeiten ein bezauberndes Bild.
In Zusammenarbeit mit TiP

14171
Freitag, 14. 03. 14, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Äthiopien – der unentdeckte Schatz Afrikas

Multimediashow. Gudrun Pahl

Diese Multivisionsshow wird in HDAV-Qualität präsentiert.
Für Weltenbummler ist Äthiopien schon lange kein Geheimtipp mehr. Seine kulturellen Schätze sind vielfältig und einzigartig in Afrika. Axum wird aufgrund der Vielzahl an historischen Relikten auch als das „Rom Äthiopiens“ bezeichnet. Gondar beeindruckt durch einmalige Burgen und Paläste. Die in den Fels gehauenen Kirchen von Lalibela gelten vielen als „8. Weltwunder“. Auch die Landschaft Äthiopiens ist fabelhaft und abwechslungsreich. Während die Natur im Norden mit der Bergwelt um dem Simien-Mountains-Nationalpark, dem „Dach Afrikas“, ihr Meisterstück geschaffen hat, ist es südlich von Addis Abeba das Rift Valley, das mit spektakulären Landschaften begeistert. Die Tierwelt ist bunt und die Menschen Äthiopiens sind besonders gastfreundlich und traditionsbewusst. Kein Wunder, dass das Land auch gerne „Land der tausend Lächeln“ genannt wird. Aber auch die Armut war unser Wegbegleiter, Äthiopien zählt zu den ärmsten Ländern der Welt. Rund die Hälfte der Bevölkerung ist unterernährt und auf Nahrungsmittelhilfe angewiesen. Seit den 80er Jahren engagiert sich Karlheinz Böhm mit seinem Projekt „Menschen für Menschen“ für die Bevölkerung in Äthiopien.
In Zusammenarbeit mit TiP

14172
Freitag, 21. 03. 14, 20:00–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Irlands zauberhafter Südwesten (Ring of Kerry)

Diavortrag. Reinhold Richter

Irland bietet heute noch eine Vielfalt unberührter Natur. Besonders der Südwesten des Landes fasziniert durch seine steilen Küsten, malerische Seenlandschaften und sein wildes Gebirge. Tausende von Papageientauchern und anderen Vögeln bevölkern die Skellig-Inseln, deren bizarre Felsen hoch aus dem Meer herausragen. Auf diesen Inseln findet man noch bienenkorbartig gebaute Steinhütten, in denen vor tausend Jahren Mönche hausten.
„Ring of Kerry“ heißt die Straße entlang der Halbinsel Kerry. Von hier bieten sich prachtvolle Blicke auf Küste und Meer. Auch Irlands Südwesten ist reich

an alten Kulturdenkmälern: Stigue Fort, das Gallarus Oratory, viele Rundtürme und Burgruinen sind stille Zeugen einer bewegten Vergangenheit. Die Besteigung des Carrantouhills, des höchsten Berges von Irland, erfordert alpine Erfahrung. Dieser Bergstock liegt inmitten der wilden Macgillicuddy Reeks, deren lange Kette die Seen von Killarney überragen. Der Vortrag bietet einen umfassenden und farbigen Bildbericht über dieses malerische und sehenswerte Land im äußersten Westen Europas.
In Zusammenarbeit mit TiP

14173
Freitag, 28. 03. 14, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Island – Insel der Vulkane, Gletscher und Geysire

Diavortrag. Reinhold Richter

In Island erleben wir noch Natur pur. Die bis zur Küste reichenden Gletscher, die tosenden Wasserfälle und das vielfarbige Vulkangestein verleihen dieser Insel einen ganz besonderen Reiz. Große Lavafelder mit ihrer typischen Flora, Heißwasserquellen und Geysire, alte Gehöfte von besonderer Bauweise und kleine einsame Kirchen prägen das Bild dieser einzigartigen Landschaft. Ausgehend von der Hauptstadt Reykjavik werden die großen Sehenswürdigkeiten im Süden der Insel beschrieben, die anderswo in Europa ihresgleichen suchen. Einzigartige Küstenstraßen erschließen Steilküsten und Pässe und überbrücken reißende Flüsse. Um den Myvatn liegen Vulkanschlote frei und haben sich aus Lava burgähnliche Felstürme gebildet. Wanderungen auf Vulkankrater, Bootsfahrten zu vorgelegenen Inselgruppen, Wanderungen zu Vogelfelsen, wo Papageientaucher nisten, Vorführungen von Islandpferden und vieles andere beschreibt diese eindrucksvolle Bildreihe über eines der sehenswertesten Länder Europas.
In Zusammenarbeit mit TiP

14174
Freitag, 04. 04. 14, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Tansania: Nationalparks

Diavortrag. Bernd Mantwill

In Tansania befinden sich einige der letzten großen Naturparadiese unserer Erde. Die Reise führt Sie in landschaftlich sehr unterschiedliche Parks. Der Tarangire-Park beeindruckt mit seinen skurillen Affenbrotbäumen und den vielen Elefanten. Auch im Manyara-Park gibt es viele Dickhäuter zu sehen. Dieser Park bietet Lebensräume von dichtem tropischen Wald bis zur Baum- und Grassavanne. Top-Highlights sind der Ngorongoro-Krater und die weltberühmte Serengeti, beide sind Unesco-Weltnaturerbe. Im Krater findet man den dichtesten Tierbestand der Welt. Die Serengeti mit ihren endlos erscheinenden Grasländern ist jedes Jahr Schauplatz der größten Tierwanderung unseres Planeten.
In Zusammenarbeit mit TiP

14175
Freitag, 23. 05. 14, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Workshop: Fotografie – Eine Kunst für sich

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Gabriela Hausenstein

Sie fotografieren gerne, sind jedoch mit dem Ergebnis nicht immer zufrieden? Sie möchten nicht mehr im Automatik-Modus arbeiten, sondern endlich selbst Ihr Bildergebnis bestimmen? Dann lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen der Kameratechnik sowie der kreativen Bildgestaltung. Alle Themen werden ausführlich besprochen und mit der eigenen Kamera individuell getestet und geübt.
Der Kurs richtet sich an Benutzer von Spiegelreflex- und Kompaktkameras, (analog/digital), da es sowohl um Kameratechnik als auch um Bildgestaltung geht. Der Kurs findet am letzten Termin im Freien statt.
Mitzubringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Bedienungsanleitung und Stativ, soweit vorhanden

24701
Dienstag, 20. 05. 14, 18:00–21:45 Uhr
Dienstag, 27. 05. 14, 18:00–21:45 Uhr
Dienstag, 03. 06. 14, 18:00–21:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, PC-Raum, Raum 24
Gebühr: 56 €

NEU

Einführung in die Porträtfotografie

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Gabriela Hausenstein

Menschen zu fotografieren ist ein faszinierendes und spannendes Thema. Ein gutes Porträt zeigt das Wesen und den Charakter der porträtierten Person. Doch nicht jeder fühlt sich vor der Kamera wohl, so dass sowohl das Spiel mit dem Licht und die Kameratechnik vom Fotografen beherrscht werden müssen, als auch der sensible Umgang mit dem Model.
All diesen Aspekten werden wir uns widmen. In der Theorie geschieht dies anhand von Bildbeispielen, in der Praxis dürfen sich die Teilnehmer(innen) zur Übung gegenseitig porträtieren.
Wir werden verschiedene Lichtarten nutzen und sowohl im Raum als auch im Freien Porträtstudien betreiben. Ziel ist es, den Blick für Licht und Model zu schulen, die eigene Kamera besser kennen zu lernen und vom „Knipsen“ weg zu bewusster gestalteten Aufnahmen zu kommen.
Am 3. Termin sollten Porträtmodelle aus dem Bekanntenkreis der Teilnehmenden zur Verfügung stehen!
Mitzubringen: Spiegelreflexkamera mit vorhandenen Objektiven (Weitwinkel- und Teleobjektiv). Alternativ Kompaktkamera (kein Fotohandy!) mit jeweiliger Bedienungsanleitung. Leere Speicherkarten, volle Akkus, Accessoires für ausgefallene Portraits, Schreibzeug

24702
Dienstag, 29. 04. 14, 18:00–21:45 Uhr
Dienstag, 06. 05. 14, 18:00–21:45 Uhr
Freitag, 09. 05. 14, 18:00–20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, PC-Raum, Raum 24
Gebühr: 50,70 €

Entgiftung und Ausleitung – heute wichtiger denn je

Bärbel Walz

Haben Sie sich schon mal überlegt, was sich in unserem Körper über die Jahre an Unbrauchbarem ansammelt?
Es werden Entgiftungs- und Ausleitungsverfahren vorgestellt, die einfach und kostengünstig anzuwenden, aber leider in Vergessenheit geraten sind. Die Referentin erläutert verschiedene Verfahren wie Schröpfen (trocken und blutig), Aderlass, Baunscheidtieren, Blutegelbehandlung, Cantharidenpflaster und die Darmreinigung. Ebenso werden die Indikationen und Kontraindikationen für die einzelnen Verfahren dargestellt.

30571
Dienstag, 11. 02. 14, 19:00–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 10,70 €

Verschiedene Meditationsformen

für Einsteiger(innen)
Beate Walz-Baldzer

Fühlen Sie sich gestresst und energielos? Kommt ihr Körper bei Nacht nicht mehr zur Ruhe? Entspannende Meditationen können helfen, Ihren Körper sowie Seele und Geist wieder in Balance zu bringen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen: geführte Meditation/Visualisierung, Meditation in Bewegung, Meditation in der Stille, Zen-Meditation, usw.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen

30572
3-mal, donnerstags, ab 13. 03. 14
18:00–19:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 12,80 €

Fußmassage und Meditation

für Einsteiger(innen)
Beate Walz-Baldzer

In diesem Wohlfühlkurs geht es um Entspannung pur. Sie lernen Griffe aus der Fußreflexzonenmassage kennen, die wir dann sofort aneinander üben und genießen können. Anschließend kommen wir durch verschiedene geführte Meditationen ganz in unsere Mitte.
Mitzubringen: Iso-Matte, 2 große Handtücher, Sitzkissen, bequeme Kleidung

30573
4-mal, dienstags, ab 18. 03. 14
18:00–20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 34,20 €

Dorn-Therapie bei Rückenbeschwerden

für Einsteiger(innen)
Beate Walz-Baldzer

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenbeschwerden. Woher sie kommen und was prophylaktisch dagegen getan werden kann, erfahren Sie in diesem Seminar. Die Therapie nach Dieter Dorn wird vorgestellt und es werden ein paar einfache Übungen zur Begleichung der Beinlängendifferenz und zur Stabilisierung der Wirbelsäule gezeigt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

30574
Donnerstag, 03. 04. 14, 19:00–21:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 9,60 €

Ausgleichsgymnastik

für Frauen
Ingrid Guhl

Dieser Kurs bietet ein Übungsprogramm an, das sich am Menschen in seiner Ganzheit orientiert und Spaß an der Bewegung sowie Körperbewusstsein in den Mittelpunkt stellt. Ziel des Kurses ist sowohl die Stärkung als auch die Entspannung des Rückens und die Aufrechterhaltung der Beweglichkeit.
Mitzubringen: Sportkleidung, Matte

35710
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
09:00–10:00 Uhr
Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum
Gebühr: 68,30 €

Ich beweg' mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen – Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

NEU

Ich beweg' mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Ingrid Guhl

35711
8-mal, montags, ab 17. 02. 14
10:15–11:15 Uhr
Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum
Gebühr: 38,40 €

35711A
8-mal, montags, ab 05. 05. 14
10:15–11:15 Uhr
Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum
Gebühr: 38,40 €

Neuffen: Altes Städtchen + Guten Wein

Führung in der Altstadt immer an der Mauer entlang. Anschließend Weinprobe im Weinkeller der Weingärtnergenossenschaft Hohenneuffen-Teck e. G. Genießen Sie eine 6-er Weinprobe mit Erklärung und Wissenswertes um den Wein, ohne den Spaß und die gute Laune vermissen zu müssen.

Neuffen: Altes Städtchen + Guten Wein

Willy Heinickel

39970
Freitag, 14. 03. 14, 17:00–21:30 Uhr
Neuffen, Treffpunkt: Kelterplatz
Gebühr: 29,40 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

39971
Freitag, 21. 03. 14, 17:00–21:30 Uhr
Neuffen, Treffpunkt: Kelterplatz
Gebühr: 29,40 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

Pasta, Pasta – ein herrlicher Genuss

Freya Mast

Rund ums Jahr Saison: Spaghetti, Penne, Farfalle oder Makkaroni: in verschiednene Variationen zubereitet, mit Saucen und raffinierten Zutaten.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben

39972
Dienstag, 25. 02. 14, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Gewürzerlebnisse in der Küche

Freya Mast

... mit Düften, Aromen und feinem Geschmack mit Zimt, Ingwer, Kurkuma, erhalten unsere Koch- und Backrezepte eine neue Note. Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch – wir erleben neue Kombinationen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben

39973
Montag, 07. 04. 14, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Schnelle Küche für den kleinen Haushalt

Freya Mast

Frisch, fix und fein in den Frühling mit Salaten, Gemüse wie Spinat und Spargel dazu Fleisch und Fisch, Pasta und Getreide und Rhabarber zum Nachtisch.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Geschirrtuch und Gefäße für Kostproben

39974
Mittwoch, 09. 04. 14, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Herzhafte Hits aus dem Backofen

Überraschend einfach ist Brot selber zu backen. Wir backen diverse Brote, Kleingebäck, Pizzen, Flammkuchen und vieles mehr und werden es anschließend verköstigen.
Mitzubringen: Hefeteigschüssel, Topflappen, Geschirrtücher, evtl. Rührgerät mit Knethaken, etwas zu trinken, Gefäß für Kostproben

Herzhafte Hits aus dem Backofen

Hannelore Wurster

39975
Donnerstag, 03. 04. 14, 18:00–21:45 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 15 € (zzgl. ca. 8 € Lebensmittelkosten)

39976
Dienstag, 08. 04. 14, 18:00–21:45 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 15 € (zzgl. ca. 8 € Lebensmittelkosten)

39977
Donnerstag, 10. 04. 14, 18:00–21:45 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 15 € (zzgl. ca. 8 € Lebensmittelkosten)

Deutsch – für Menschen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen

Lilli Sihler

Es gibt viele Menschen aus anderen Ländern, die lernen wollen, Deutsch zu verstehen und zu sprechen.
Auch mit einem einfachen Kenntnisstand sind Sie in unserem Kurs willkommen. Sie erwerben bei uns Grundkenntnisse des deutschen Wortschatzes. Außerdem trainieren wir einfache Sätze, die Sie in Alltagssituationen oft benötigen.
Wir empfehlen Ihnen, ein zweisprachiges Wörterbuch in den Kurs mitzubringen.

41050
5-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:45–21:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 26,70 €

Französisch für Anfänger(innen)

(Buch: Voyages neu, Bd. 1, Klett Verlag)
Bettina von Hornhardt

Sie möchten die französische Sprache auf eine angenehme und doch effektive Weise lernen? Dann sind Sie hier richtig! Aktuelle Materialien und praxisbezogene Themen machen das Sprachenlernen zum Vergnügen. So stellen sich schnell Erfolge ein und Sie können die Sprache nutzen, in einem Urlaub in

unserem schönen Nachbarland oder in der Lernbegleitung Ihrer Kinder und Enkel.

43320
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

für Anfänger(innen) (Buch: Caminos Neu! Band 1, ab Lektion 1)
Cristina Lara de Burk

45700
15-mal, freitags, ab 21. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 80,10 €

NEU

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Robin Ries

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52297
Donnerstag, 20. 03. 14, 18:00–21:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 23 €

Deutsch – Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss 2014

Lilli Sihler

Der Hauptschul-Abschluss ist ein sehr wichtiger Meilenstein beim Aufbau einer beruflichen Existenz und auch eine Voraussetzung für alle weiteren Bildungsmaßnahmen, die die Zukunft erschließen. Die Volkshochschule hilft mit diesem Trainingkurs bei der Grundsteinlegung für diese berufliche Zukunft.

61050
5-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 42 € (inkl. Materialkosten)

Englisch – Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung der Realschule

Birgit Binder

Der Kurs dient zur Vorbereitung der schriftlichen Realschulabschlussprüfung im Fach Englisch an der Realschule für Klasse 10 in Neuffen. In einer Kleingruppe werden wir gemeinsam die wichtigsten Grammatikregeln wiederholen und festigen. Schriftliche Prüfungsaufgaben und Texte werden bearbeitet. Wir werden E-Mails, Briefe, Berichte und Bewerbungen schreiben üben, Einsetzübungen von diversen englischen Vokabeln machen und Texte verstehen üben.
Schwerpunkt des Kurses ist: Lesen und Verstehen, Schreiben und Vokabeltraining
Mitzubringen: Ordner, Schreibzeug

61051
4-mal, freitags, ab 28. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Pavillon
Gebühr: 34,40 € (inkl. Materialkosten)

Französische Grammatik

Klasse 9 Realschule
Bettina von Hornhardt

Der Kurs wendet sich an SchülerInnen der Realschule, die ihre Grammatikkenntnisse verbessern wollen. An 5 Abenden werden die wichtigsten Themen schwerpunktmäßig aufgearbeitet, um das 2. Halbjahr besser bewältigen zu können.
Das Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin.

61052
5-mal, freitags, ab 21. 02. 14
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 42 € (inkl. Materialkosten)

Mathematik – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Richard Rösch

Der Kurs richtet sich an Schüler(innen) der Klasse 10 Realschule. In einer Kleingruppe werden wir gemeinsam die Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen. Nach einer kurzen aber gründlichen Wiederholung des Unterrichts gehen wir in Lernphase zwei über. Dort kann jeder anhand von Übungsaufgaben seine Kenntnisse überprüfen und vertiefen. Dabei wird sowohl auf eine individuelle Betreuung als auch auf eine gemeinsame Besprechung Wert gelegt.

61053
5-mal, freitags, ab 14. 03. 14
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Pavillon
Gebühr: 42 € (inkl. Materialkosten)

Mathematik – Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss

Richard Rösch

Der Kurs richtet sich an Schüler der Hauptschule Klasse 9/10. In Kleingruppen werden wir gemeinsam die Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen. Ziel wird es sein, Wissenslücken zu schließen und die individuellen Rechentechniken zu verbessern.
Mitzubringen: Heft, Schreibzeug

61054
5-mal, montags, ab 24. 03. 14
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 42 € (inkl. Materialkosten)

Oberboihingen

Leiterin: Brigitte Rapp
Jusistraße 7
72644 Oberboihingen

Telefon 07022 62780
Fax 07022 260234
E-Mail: oberboihingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 4. Februar 2014.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

„Mein Herz will zu dir" – Der Liebe Freud und Leid

Literarisch-musikalischer Abend

Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Bartl, Flöte, Gabriele Hermann, Cembalo

Liebe – ein unerschöpfliches Thema! Was wären Gedichte, Erzählungen und die Bühne ohne betörende Liebeserquickungen und aufregende Liebesverstrickungen?
Sie sind eingeladen zu einem vergnüglich-besinnlichen Abend über die Liebe in all ihren Schattierungen.
Lassen Sie sich verzaubern von Gedichten und kleinen Texten und der musikalischen Begleitung von Cembalo und Flöte ... inmitten der Blütenpracht des Tachenhäuser Hofes.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

21810
Freitag, 18. 07. 14, 19:30–21:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgart
Gebühr: 12 €

vhs Oberboihingen
Telefon 07022 62780

„Mein Herz will zu dir“ – Der Liebe Freud und Leid

Literarisch-musikalischer Abend

Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Bartl, Flöte, Gabriele Hermann, Cembalo

Liebe – ein unerschöpfliches Thema! Was wären Gedichte, Erzählungen und die Bühne ohne betörende Liebeserquickungen und aufregende Liebesverstrickungen?
Sie sind eingeladen zu einem vergnüglich-besinnlichen Abend über die Liebe in all ihren Schattierungen.
Lassen Sie sich verzaubern von Gedichten und kleinen Texten und der musikalischen Begleitung von Cembalo und Flöte ... inmitten der Blütenpracht des Tachenhäuser Hofes.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

21811
Samstag, 19. 07. 14, 19:30–21:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgart
Gebühr: 12 €

Bewegungsspiele

Im Umgang mit Alltagsmaterialien, Klein- und Großgeräten geht es um das freudvolle miteinander Bewegen, Spielen, Probieren, Entdecken, Erfinden und Erleben. Dabei können wir unser Bewegungsrepertoire erweitern und mehr Selbstsicherheit erlangen. Dafür ist die Begrenzung der Altersspanne unbedingt notwendig.
Mitzubringen: leichte, bequeme Kleidung, Turnschuhe

Bewegungsspiele

für Eltern und Kinder von 1 ½ – 4 Jahren
Margit Ruhland

35750
12-mal, montags, ab 17. 02. 14
15:30–16:30 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 35,20 € (ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 10 €)

35751
12-mal, montags, ab 17. 02. 14
16:30–17:30 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 35,20 € (ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 10 €).

Bewegungsspiele

für Kinder von 4 ½ – ca. 6 ½ Jahren
Margit Ruhland

35752
10-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
17:00–18:00 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 29,30 €

Ausgleichsgymnastik

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

Zusätzlich zur Ausgleichsgymnastik findet ein flottes Training zur Konditionsschulung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit statt.
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnkleidung

35756
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–18:45 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

Gymnastik auf Stühlen und Matten

Dieser Kurs soll in fröhlicher Runde die Beweglichkeit älterer Menschen erhalten. Dazu stehen uns verschiedene Kleingeräte sowie Stühle und Matten zur Verfügung.
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnkleidung

Gymnastik auf Stühlen und Matten

für Frauen 60+
Christel Fischle-Kuschke

35757
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:00–19:45 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

35758
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
20:00–20:45 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

Fit und Fun mit Musik

Dunja Dubik

Schwerpunkt dieses Kurses ist ein effektives Ganzkörpertraining zu fetziger Musik unter gesundheitsförderndem Aspekt. Mit einem lockeren „Warm-up“ werden Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Den zweiten Teil der Stunde bildet ein intensives Muskeltraining, bei dem nicht nur Bauch-Beine-Po (BBP), sondern auch Arme, Schultern und Rücken gekräftigt werden. Abschließendes Stretching und verschiedene Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

35759
10-mal, montags, ab 24. 02. 14
18:30–19:30 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

Bauch-Oberschenkel-Po-Training

Ivonne Grösser

In diesem Kurs werden speziell die „Problemzonen“ Bauch-Oberschenkel-Po gekräftigt. Nach einem flotten „Warm-up“ folgen Übungen zur Kräftigung und Straffung, anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.
Mitzubringen: Turnschuhe, Matte

35760
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
19:15–20:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

Rücken-Fit

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Rücken-Fit

Ivonne Grösser

35765
15-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
20:00–20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

Rücken-Fit

Silvia Scheerer

35766
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
16:15–17:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35767
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
17:00–17:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35768
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
17:45–18:30 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35769
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:30–19:15 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35770
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:15–20:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35771
15-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
20:00–20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35772
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
08:45-09:30 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

35773
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
09:30–10:15 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

35774
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
10:15–11:00 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Robin Ries

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52298
Donnerstag, 03. 04. 14, 15:00–18:00 Uhr
Oberboihingen, Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 23 €

Verschenken Sie einen Kurs

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!
Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“. Sie können uns auch anrufen oder faxen:
Telefon 0 70 22 7 5-330
Telefax 0 70 22 3 89 34

Unterensingen

Leiterin: Ingrid Müller
Kanalstraße 1/1
72669 Unterensingen

Telefon 07022 65476
Fax 07022 909650
E-Mail: unterensingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag 09:00 – 11:00 Uhr und
Dienstag bis Donnerstag 13:00 – 15:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich oder per Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 4. Februar 2014.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Immobilienfinanzierung

Achim Tochtermann

Einer der meist geäußerten Wünsche der Deutschen ist es, in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Wenn aber die Voraussetzungen für den Immobilienerwerb nicht stimmen, kann der Traum vom Eigenheim schnell zum Alptraum werden. Die verwirrende Vielfalt von Finanzierungsangeboten und Finanzierungsmodellen lässt für den Laien eine Beurteilung des Preis-Leistungsverhältnisses kaum zu.
Gibt es in der Praxis die optimale Finanzierung? Wenn ja, was zeichnet die richtige Finanzierung aus?
Das Seminar vermittelt Entscheidungshilfen für die richtige Ansparphase (hier entscheidet sich bereits wie sicher die spätere Finanzierung sein wird), das passende Finanzierungsmodell und bietet auch Hilfestellung bei individuellen Fragen.

11381
2-mal, mittwochs, ab 25. 06. 14
19:30–22:00 Uhr
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 28,70 €

Biografisches Schreiben – „Von Anfang an“

Angelika B. Lauppe

Jedes Leben ist einzigartig, deshalb wollen wir uns versöhnend, behutsam, aber auch humorvoll erinnern, damit nichts verloren geht. Unabhängig vom Alter sind alle Menschen angesprochen, die sich mit der eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auseinander setzen möchten.
Das Aufschreiben verschiedener Lebenssituationen hilft uns bei der Aufarbeitung mancher Ereignisse, weil wir beim Schreiben Erlebtes aus anderer Sichtweise betrachten. Wir widmen uns nicht nur den großen Themen, sondern erinnern uns an viele kleine, scheinbar unwichtige Dinge unseres Lebens. Je öfter wir in dem Schatzkästlein unserer Erinnerung stöbern, desto mehr spannende, längst vergessene Geschichten kommen zum Vorschein. Die Dynamik der Schreibgruppe spielt dabei eine große Rolle. Alles Geschriebene und Gesprochene während des Kurses bleibt „unter uns“ und somit in „geschütztem Raum“. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich.
Interessierte bringen zum ersten Treffen, außer Schreibzeug und Block, bitte ein Kinderfoto von sich mit. Ich freue mich auf Sie.
In Zusammenarbeit mit dem Bürger-Netzwerk UE

21181
Mittwoch, 12. 03. 14, 15:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 02. 04. 14, 15:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 14. 05. 14, 15:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 25. 06. 14, 15:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 16. 07. 14, 15:00–17:00 Uhr
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 40 €

Gestalte dein ganz persönliches Unikat!

In der Schmuckwerkstatt Manik-Manik in Unterensingen finden Sie ein einzigartiges und ausgesuchtes Angebot von Perlen und Schmuckkomponenten aus aller Welt. Die Schmuckdesignerin Sigrid Schönhaar begeistert mit ihrer eigenen Schmucklinie Feenschmuck und möchte gerne mit Ihnen gemeinsam ausgefallene und nicht alltägliche Schmuckstücke kreieren. Sie können bei diesem Workshop auch Komponenten aus ihrer eigenen Kollektion, wie z. B. Froschkönig, Einhorn, Engele, etc. nach Ihren Wünschen gestalten. „Fast“ alles ist möglich – unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie z. B. Ketten, Armbänder, Ohrhänger oder Anhänger. Der Umgang mit Flach- und Rundzange wird geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gestalte dein ganz persönliches Unikat!

Sigrid Schönhaar

26685
Donnerstag, 27. 02. 14, 09:00–12:00 Uhr
Unterensingen, Schmuck-Werkstatt
Gebühr: 16 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

26686
Dienstag, 11. 03. 14, 18:00–21:00 Uhr
Unterensingen, Schmuck-Werkstatt
Gebühr: 16 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

26687
Montag, 24. 03. 14, 15:00–18:00 Uhr
Unterensingen, Schmuck-Werkstatt
Gebühr: 16 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Yoga hilft beim Abnehmen

Spezielle Körperübungen aus dem Hatha Yoga können das Abnehmen fördern, indem sie Blockaden im Energiefluss auflösen, die inneren Organe anregen und alles nicht mehr Benötigte abfließen lassen. Auch Atemübungen, die den Stoffwechsel ankurbeln oder den Hunger reduzieren, ein hilfreiches Mudra, Entspannungsübungen und einige Ernährungstipps tragen unterstützend dazu bei, dass wir uns künftig leichter fühlen und Beruf und Alltag besser bewältigen können.
Mitzubringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

Yoga hilft beim Abnehmen

Monika Merkle

32801
7-mal, montags, ab 17. 02. 14
17:45–19:00 Uhr
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 42 €

32801A
8-mal, montags, ab 05. 05. 14
17:45–19:00 Uhr
Kein Kurs am 02. 06. und 07. 07. 14
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 48 €

Hatha Yoga in Ruhe und Bewegung

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Alle Übungen werden langsam, mit großer Achtsamkeit und nur soweit ausgeführt, wie es die eigene Flexibilität zulässt.
Mitzubringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

Hatha Yoga in Ruhe und Bewegung

Monika Merkle

32802
7-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:15–20:45 Uhr
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 50,40 €

32802A
8-mal, montags, ab 05. 05. 14
19:15–20:45 Uhr
Kein Kurs am 02. 06. und 07. 07. 14
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 57,60 €

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Kerstin David

35801
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
09:00-09:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35802
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
09:45–10:30 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35804
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
14:00–14:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35805
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:00–18:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35806
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:45–19:30 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35807
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
19:30–20:15 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35808
15-mal, montags, ab 17. 02. 14
20:15–21:00 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

Pilates

Ivonne Colin

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

35810
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
10:40–11:40 Uhr
Kein Kurs am 13. 03. 14
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 63,50 €

Ich beweg' mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Waltraud Haußmann

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte

35820
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
19:30–20:30 Uhr
Unterensingen, UDEON, Gymnastikraum
Gebühr: 59,70 €

NEU

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Bernhard Baier

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sicheren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funk-

tionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52299
Montag, 07. 04. 14, 15:00–18:00 Uhr
Unterensingen, Bürgerhaus, Vereinsraum
Gebühr: 23 €

Wolfschlugen

Leiterin:
Silke Gora
Beethovenstraße 78
72649 Wolfschlugen
Tel. 07022 2722746
Fax. 07022 272176
E-Mail: wolfschlugen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Dienstag 18:00–20:00 Uhr
Freitag 07:30–09:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich oder per E-Mail ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 4. Februar 2014.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Acrylmalerei – experimentell

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Ulrike Thiemann

Wir wollen neue Wege erforschen und uns ganz aufs Material einlassen, begrüßen den Zufall und verlieren uns in Linien und Strukturen. Geht nicht gibt's nicht – wir setzen Ölfarbe auf Acryl und Wachs, benutzen selbstangerührte Pigmentfarben und Kaffee, Sand und eingeklebte Papiere. Als Einstieg gibt die Kursleiterin Impulse, die jeder zum eigenen Bild weiterführt.
Als Bildträger dienen Leinwände im Format 60/60, 50/60 oder 40/60 (Bitte selbst mitbringen!). Die unterschiedlichen Materialien zum Experimentieren bringt die Kursleiterin mit. Keine Angst vor Ölfarben – wir verwenden nur eine Mischung aus Spüli und Sonnenblumenöl als Lösungsmittel.

25690
6-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:00–21:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 60 € (zzgl. ca. 6 € Materialkosten)

Einradkurs – Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

für Kinder ab 8 Jahren
Peter Bosch

Der Kurs eignet sich genauso für Kinder ab 8 Jahren wie auch für Erwachsene (!). Hier lernt man von den Grundübungen angefangen bis zu den fortgeschrittenen Übungen wie Kurven-, Slalom- und Formationsfahren, auch freier Aufstieg und vieles mehr. Aber der Spaß an der Sache steht im Vordergrund.
Bitte vorhandene Einräder mitbringen (Erwachsene mind. 20"-Räder)
Mitzubringen: Hallenturnschuhe, wenn vorhanden Einrad und ganz wichtig etwas zum Trinken

29900
2-mal, samstags, ab 28. 06. 14
09:30–11:30 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, Turnhalle
Gebühr: 10,70 € (ermäßigt)

Yoga und Entspannung

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das sich auf eine enge Verbindung von Körper, Seele und Geist gründet. Einfache Atem- und Körperübungen geben uns die Möglichkeit, einen guten und achtsamen Umgang mit uns selbst zu entwickeln und gleichzeitig unsere körperliche Beweglichkeit und Elastizität zu fördern. Dabei konzentrieren wir uns immer wieder auf die Mobilisierung unserer Wirbelsäule. Jede Übungsstunde endet mit einer Phase der Stille und Entspannung. Dies trägt dazu bei, die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich zu bewältigen.
Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

32901
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
17:00–18:15 Uhr
Kein Kurs am 02. 06. 14
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 96 €

32902
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
18:30–19:45 Uhr
Kein Kurs am 02. 06. 14
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 96 €

32903
16-mal, montags, ab 17. 02. 14
20:15–21:30 Uhr
Kein Kurs am 02. 06. 14
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 96 €

Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.
Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik

Christa Kirschenhofer

35904
14-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
17:40–18:40 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 59,70 €

35905
14-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
18:50–19:50 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 59,70 €

Ich beweg' mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Christa Kirschenhofer

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

35906
14-mal, dienstags, ab 18. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 59,70 €

vhs Wolfschlugen
Telefon 07022 9794385

Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining

für Fortgeschrittene
Simone Lendl

Ziel dieses Kurses ist die Stärkung des Rückens unter Einbeziehung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und die Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit und Koordination. Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab. Vorraussetzung für den Kurs sind gute Beckenbodenkenntnisse.
Mitzubringen: Matte, Socken, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung

35907
13-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
19:00–20:00 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, UG
Gebühr: 55,50 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Wolfgang Traub

Nach einer Aufwärmphase werden mit vielseitigen Übungen verschiedene Muskelgruppen, die für einen gesunden Rücken notwendig sind, gekräftigt. Dehnen und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

35910
15-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 72 €

Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Wolfgang Traub

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen.
Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

35911
18-mal, montags, ab 17. 02. 14
14:00–15:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 76,70 €

Fit bis ins Alter

Im Sitzen entspannen wir und machen uns von Kopf bis Fuß warm durch Dehnen und Lockern verspannter Körperregionen. Vielfältige Bewegungskombinationen und Koordinationsübungen tragen zur körperlichen und geistigen Fitness bei. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte kräftigt den ganzen Körper. Die Kursstunde steht unter dem Motto: wir machen alles, was uns gesund hält und Spaß macht.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Anitrutschsocken oder Turnschuhe, Handtuch, Getränk

NEU

Fit bis ins Alter

Stefania Aladzeme

35912
5-mal, mittwochs, ab 12. 03. 14
08:30-09:30 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, Tischtennisraum
Gebühr: 28 €
Kleingruppe

35912A
8-mal, mittwochs, ab 07. 05. 14
08:30-09:30 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, Tischtennisraum
Gebühr: 44,80 €
Kleingruppe

Pilates mit Vorkenntnissen

Simone Lendl

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, Socken, Kissen, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

35915
13-mal, mittwochs, ab 19. 02. 14
18:00–19:00 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, UG
Gebühr: 58,90 €

Zumba® Fitness

Angelika Priklopil

Zumba, die Tanzbewegung aus USA, ist zu einem Kult geworden. Zumba vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton, wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung

35980
14-mal, donnerstags, ab 20. 02. 14
20:00–21:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 104,60 €

Salate, Salate – frisch auf den Tisch

Freya Mast

Bunte frische Salate – ideal für den kleinen Appetit und auch für den großen Hunger, mit frischen Zutaten, gut vorzubereiten und selbstgemachten Salatsaucen.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39990
Dienstag, 25. 03. 14, 18:30–21:30 Uhr
Wolfschlugen, kath. Gemeindehaus, Küche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

NEU

Smartphone / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Bernhard Baier

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone / iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone / iPhone

52209
Freitag, 21. 03. 14, 16:00–19:00 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 23 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Teilnehmer(innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür.
Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen.
Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Einzelveranstaltungen, Vorträge, Führungen, Fahrten
1. Semester 2014

Februar

01.02.2014	09:00	Information und Beratung: Sprachberatung Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch, Dozententeam	Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
04.02.2014	18:00	Information und Beratung: Sprachberatung Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch, Dozententeam	Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
11.02.2014	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Das ganz normale Chaos der Liebe, Dr. Waltraud Falardeau (21313)	Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
16.02.2014	17:45	Dokumentarfilm: NO!	Nürtingen, Kinopalast
17.02.2014	19:00	Vortrag: Der deutsche Herbst 1977, Klaus Pflieger (11101)	Nürtingen, Stadtmuseum
18.02.2014	20:15	Dokumentarfilm: NO!	Nürtingen, Kinopalast
18.02.2014	19:30	Konzert für Amazonien. Konzert-Collage mit Grupo Sal (11204)	Nürtingen, Kath. Kirche St. Johannes
21.02.2014	20:00	Filmabend: Neuffener Impressionen, Klaus Beith (11171)	Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
28.02.2014	20:00	Diavortrag: Tansania: Kilimandscharo, Bernd Mantwill (14170)	Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer

März

10.03.2014	18:30	Information und Beratung Fachkauffrau /-mann, Michael Schilling	Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
11.03.2014	20:00	Lesung: Sigmund Freud - Literat der Seele, Robert Arnold (12100)	Nürtingen, Buchhandlung Rotes Haus
14.03.2014	20:00	Diavortrag: Erlebnis Zugspitze, Reinhold Richter (14171)	Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
15.03.2014	14:00	Führung mit Anmeldung: Hohenneuffen hautnah, Regine Erb (11172)	Hohenneuffen, Treffpunkt: Wegekreuz direkt unter der Ruine
16.03.2014	17:45	Dokumentarfilm: China Blue	Nürtingen, Kinopalast
18.03.2014	20:15	Dokumentarfilm: China Blue	Nürtingen, Kinopalast
18.03.2014	19:30	Vortrag: Philosophisches Café – Ist Freiheit eine Illusion?, Christine Engel (12310)	Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
21.03.2014	20:00	Multimediashow: Äthiopien – der unentdeckte Schatz Afrikas, Gudrun Pahl (14172)	Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
21.03.2014	14:00	Führung mit Anmeldung: Die Neuhängung der Staatsgalerie, Barbara Honecker (22103)	Stuttgart, Treffpunkt: Neue Staatsgalerie, Foyer
23.03.2014	17:45	La Vénus à la fourrure (Venus im Pelz), frz. OmU	Traumpalast Nürtingen
23.03.2014	14:00	Führung mit Anmeldung: Auf Frauenspuren durch Nürtingen, Sandra Linsenmayer (11106)	Nürtingen, Rathaus, Marktplatz
25.03.2014	20:15	La Vénus à la fourrure (Venus im Pelz), frz. OmU	Traumpalast Nürtingen
26.03.2014	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Die Kunst der italienischen Frührenaissance, Barbara Honecker (22120)	Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
28.03.2014	20:00	Diavortrag: Irlands zauberhafter Südwesten (Ring of Kerry), Reinhold Richter (14173)	Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
29.03.2014	14:00	Führung mit Anmeldung: Stadtführung in Grötzingen, Günter Klock (11121)	Grötzingen, Rathaus

April

03.04.2014	16:00	Führung ohne Anmeldung: Führung durch das Stadtarchiv, Reinhard Tietzen (11108)	Nürtingen, Rathaus, U 202 (Archiv)
03.04.2014	20:00	Vortrag: Wir brauchen eine Bildungsrevolution! Prof. Dr. Richard David Precht (11203)	Nürtingen, Stadthalle K3N, Großer Saal
04.04.2014	17:00	Führung mit Anmeldung: Besichtigung eines Wasserkraftwerks, Reinfried Kirchner (11432)	Dettingen/Teck, Treffpunkt: Wasserkraftwerk
04.04.2014	20:00	Diavortrag: Island - Insel der Vulkane, Gletscher und Geysire, Reinhold Richter (14174)	Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
07.04.2014	18:30	Information und Beratung: Karriere mit dem Wirtschaftsfachwirt(in), Michael Schilling (55011)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
08.04.2014	20:00	Vortrag: Mehr Leben – Antworten auf den demografischen Wandel, Dr. Henning Scherf (11205)	Nürtingen, Volksbank, Konferenzzentrum, 3. OG
10.04.2014	12:45	Führung ohne Anmeldung: Das Hölderlin-Archiv der Württ. Landesbibliothek, Dr. Jörg Ennen (21105)	Nürtingen, Treffpunkt: Bahnhof, Eingangshalle

Mai

05.05.2014	19:00	Vortrag: Freitag, der 13. und die schwarze Katze von links, Dr. Stephan Bachter (11102)	Nürtingen, Stadtmuseum
07.05.2014	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Leonardo da Vinci – das Genie aus der Toskana, Barbara Honecker (22121)	Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
11.05.2014	09:00	Führung mit Anmeldung: Orte der Literatur: Lauffen und Marbach, (21106)	Nürtingen, Treffpunkt: Omnibusbahnhof, Sondersteig
11.05.2014	17:45	Gloria, span. OmU	Traumpalast Nürtingen
13.05.2014	19:30	Vortrag: Philosophisches Café – Menschenbilder, Christine Engel (12311)	Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
13.05.2014	20:15	Gloria, span. OmU	Traumpalast Nürtingen
15.05.2014	20:00	Vortrag mit Anmeldung: Pflanzliche Antibiotika, Elisabeth Sinnecker (11430)	Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
16.05.2014	19:30	Lesung: Worte, Träume und mehr..., Autorenkreis Atmosphäre, Beate Treutner (21107)	Nürtingen, Kreuzkirche, Dachgeschoss
19.05.2014	16:30	Führung mit Anmeldung: Biosphäre bewusst – mit Übungen aus Yoga und Qi-Walking unterwegs zum Metzinger Floriansberg, Heike Witzel-Wilhelm (32520)	Kappishäusern, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim
21.05.2014	14:30	Führung mit Anmeldung: Biosphäre bewusst – mit Übungen aus Yoga und Qi-Walking unterwegs am Jusi, Heike Witzel-Wilhelm (32521)	Kohlberg, Treffpunkt: Parkplatz Raupental
23.05.2014	20:00	Diavortrag: Tansania: Nationalparks, Bernd Mantwill (14175)	Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
24.05.2014	07:50	Führung mit Anmeldung: Die Hochschule für Gestaltung in Ulm, Barbara Honecker (22104)	Nürtingen, Bahnhof, Bahnhofshalle
27.05.2014	19:30	Vortrag: Nachhaltige und generationengerechte Bildungspolitik, Prof. Dr. Dr. Jörg Tremmel (11206)	Nürtingen, Volksbank, Konferenzzentrum, 3. OG
31.05.2014	13:00	Führung mit Anmeldung: Kulinarisch-kulturelles Kräuterseminar, Lonie Geigle (11404)	Bad Urach-Hengen, Treffpunkt: Böhringerstr. 26

Juni

02.06.2014	19:00	Vortrag: Hölderlin und die Französische Revolution, Prof. Dr. Axel Kuhn (11103)	Nürtingen, Stadtmuseum
22.06.2014	17:45	La Grande Bellezza (Die große Schönheit), it. OmU	Traumpalast Nürtingen
24.06.2014	20:15	La Grande Bellezza (Die große Schönheit), it. OmU	Traumpalast Nürtingen
29.06.2014	11:00	Führung mit Anmeldung: Per Pedal zur Poesie, Ingrid Dolde, Michael Stülpnagel (21108)	Nürtingen, Stadtmuseum
30.06.2014	18:00	Information und Beratung: Karriere mit dem Betriebswirt, Michael Schilling	Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27

Juli

03.07.2014	18:00	Führung und Vortrag mit Anmeldung: Das Paradies und unsere Vorstellung davon. Dr. Katrin Burtschell (22105)	Nürtingen, Galerie in der Fabrik, Neckarstr. 11
07.07.2014	18:30	Information und Beratung: Info und Beratung Handelsfachwirt(in), Michael Schilling	Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
07.07.2014	19:00	Vortrag: Hexenverfolgung in Württemberg, Dr. Gustav Schöck (11104)	Nürtingen, Stadtmuseum
08.07.2014	20:00	Vortrag mit Anmeldung: Wildsalate, Elisabeth Sinnecker (11431)	Grötzingen, Schule, Schulküche
12.07.2014	13:00	Führung ohne Anmeldung: In Hölderlins Landschaft: Goldner Spaziergang auf dem Hölderlinweg rund um Hardt (21109)	Nürtingen, Treffpunkt: Hardt, Pfeiferbrunnen
18.07.2014	19:30	Literarisch-musikalischer Abend: „Mein Herz will zu dir“ - Der Liebe Freud und Leid, Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Bartl, Gabriele Hermann (21110)	Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen Eingang Lehr- und Versuchsgarten
19.07.2014	19:30	Literarisch-musikalischer Abend: „Mein Herz will zu dir“ - Der Liebe Freud und Leid, Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Bartl, Gabriele Hermann (21111)	Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgarten

Bei Exkursionen und Fahrten ist in der Regel eine Anmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie die ausführlichen Beschreibungen im Programmteil. Die in Klammer gesetzte Kursnummer hilft Ihnen bei der Suche im Programmteil.

Anmeldung ab sofort: persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Telefax 0 70 22 3 89 34 oder online unter www.vhs-nuertingen.de

Anmeldung für Veranstaltungen in Nürtingen:

- **vhs-Geschäftsstelle**
  Frickenhäuser Straße 3
- **Berufliche Bildung**
  Hölderlinhaus, Neckarsteige 1

Anmeldungen für Veranstaltungen in den Außenstellen bitte direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung:

Allgemeine Weiterbildung:
Frickenhäuer Straße 3
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag	9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr.

BERATUNGSTAGE: NÜRTINGEN, SCHLOSSBERGSCHULE, KIRCHSTRASSE 23

Sprachen: Samstag, 1. Februar, 9–13 Uhr und Dienstag, 4. Februar, 18–19.30 Uhr
Berufliche Bildung: Samstag, 1. Februar, 9–13 Uhr

Geschäftsbedingungen

Anmeldung für Veranstaltungen

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer melden sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, persönlich, telefonisch oder per Internet bei der Volkshochschule in Nürtingen bzw. den vhs-Außenstellen an. Sie füllen dazu die Anmeldekarte (diese ist dem Programm beigelegt und liegt in den Büros der Volkshochschule aus) beziehungsweise das online-Formular vollständig aus oder geben Ihre Daten telefonisch durch. Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Zwecke gespeichert oder verarbeitet.
- Eine telefonische Anmeldung sowie die Anmeldung per Internet oder Weitermeldeliste ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Basislastschriftmandats möglich.
- Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, die Ihnen bei schriftlicher, telefonischer und online-Anmeldung zugeschickt wird. Diese ist zur Veranstaltung mitzubringen und auf Verlangen vorzuzeigen.
- Abbuchungen ab dem 01.02.2014 erfolgen im SEPA-Format innerhalb von 4 Wochen nach dem ersten Kurstag. Unsere Gläubiger-ID lautet: DE34ZZZ00000091604. Die Vorabankündigung (Pränotifikation) des Buchungstages erfolgt eine Woche vor der Buchung.
- Überweisungen sollen an die Kreissparkasse Esslingen IBAN DE23611500200010200144 BIC ESSLDE66XXX bis zu Beginn der Veranstaltung erfolgen.
- Barzahlungen sind nur bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.
- Für Einzelveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich. Die Gebühr wird am Veranstaltungsort bezahlt.

Gebühren

- Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Nürtingen sind Gebühren nach den Bestimmungen der Gebührenordnung zu bezahlen. Die Gebühren sind jeweils angegeben. Kosten für Lehrbücher sind in den Gebühren in der Regel nicht enthalten.
- Gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung zahlen Schüler(innen), Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeld I-Empfänger (innen) und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten, eine um 20 Prozent ermäßigte Gebühr, Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen) und Arbeitslosengeld II-Empfänger(innen) bezahlen eine um 50 Prozent ermäßigte Gebühr, sofern nichts anderes angegeben ist. Ermäßigungen werden nicht rückwirkend gewährt und gelten nur für natürliche Personen.
- Die Gebühren sind vor Beginn des Kurses zu bezahlen. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, muss die Gebühr erhöht oder der Kursumfang gekürzt werden. Wird eine Veranstaltung abgesagt, erhalten die Teilnehmer(innen) gegen Vorlage der Anmeldebestätigung die Gebühr zurückerstattet.
- Fallen ein oder mehrere Kurstermine wegen der Nichtverfügbarkeit der erforderlichen Räume oder des Ausfalls des/der Dozenten/in aus, kann die Volkshochschule Nachholtermine festlegen. Dies gilt auch für den Terminausfall auf Grund technischer Störungen. In diesem Fall stehen dem Kursteilnehmenden keine Erstattungsansprüche zu.
- Ein Rücktritt von Tagesfahrten, Tagesseminaren und Wochenendveranstaltungen muss spätestens acht Tage vor dem Veranstaltungstag erfolgen. Bei Kursen bis zu fünf Veranstaltungstagen können Sie spätestens fünf Tage vor Beginn, bei Kursen ab sechs Veranstaltungstagen spätestens vor dem zweiten Veranstaltungstag (mit Zustimmung der Volkshochschule) zurücktreten. Der Rücktritt muss in allen Fällen durch Abmelden bei der Geschäftsstelle beziehungsweise Außenstelle unter Rückgabe der Anmeldebestätigung erfolgen.
- Ist in Kursen ab 6 Terminen eine weitere Teilnahme aus nachweislich nicht zu vertretenden Gründen nicht möglich, so kann innerhalb des ersten Kursdrittels die Gebühr auf Antrag anteilig zurückerstattet werden.
- In sämtlichen Erstattungsfällen ist die Volkshochschule berechtigt, einen Verwaltungskostenanteil einzubehalten.
- Vom Teilnehmer verschuldete Bankgebühren (z. B. für Rücklastschriften) sind von diesem zu tragen.

Haftung und Versicherung

Schadensersatzansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Für Diebstähle und Verlust von Eigentum einschließlich Garderobe kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Bekanntmachungen

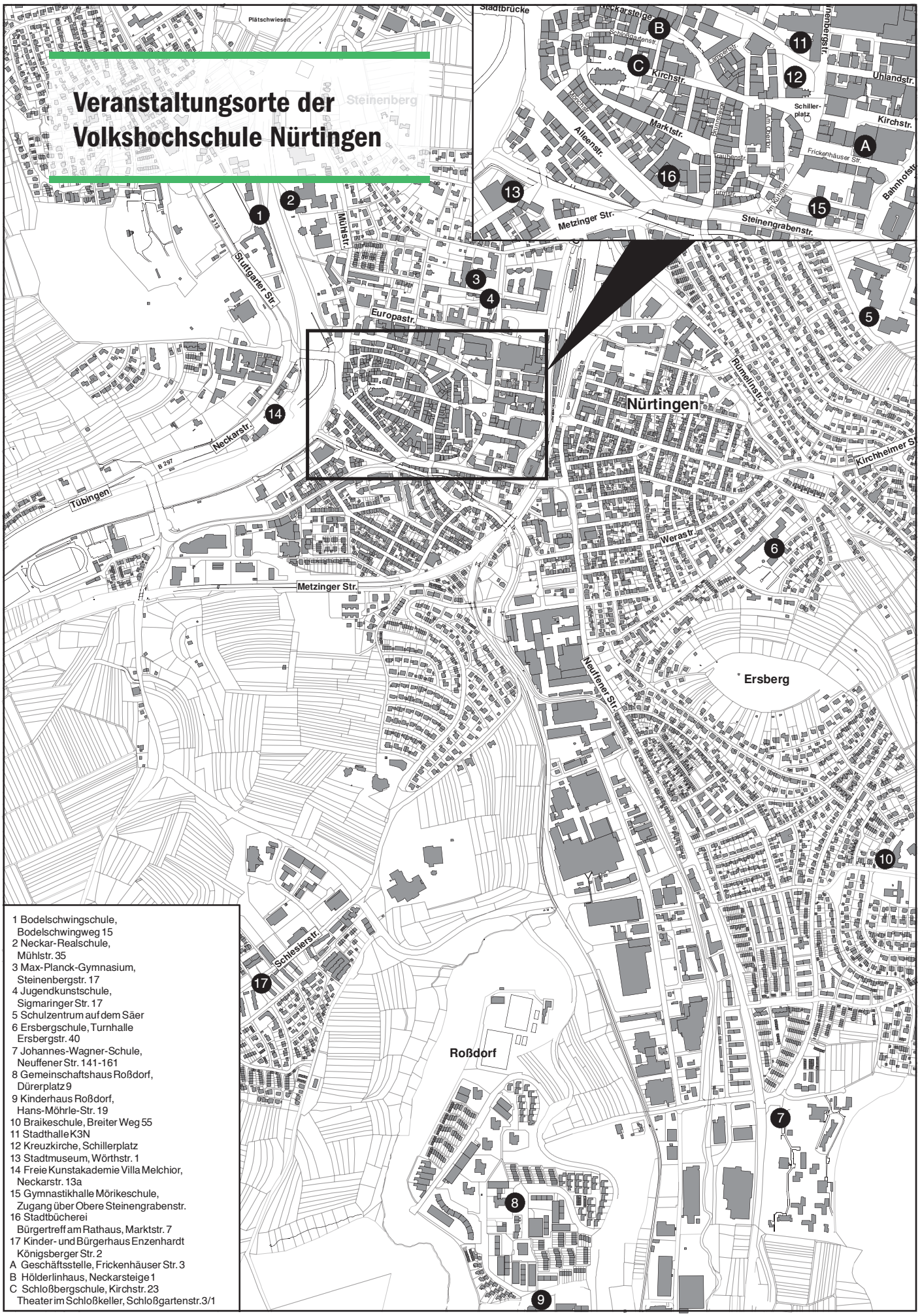
In den Amtsblättern der Gemeinden wird auf die Veranstaltungen hingewiesen. Einzelveranstaltungen werden in der Nürtinger Zeitung und in den Amtsblättern der Gemeinden angezeigt. Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Es besteht keine Haftung für Druckfehler.

Kalender für das 1. Semester 2014

	Februar					März						April					Mai					Juni					Juli					Aug.	
Montag		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4
Dienstag		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5
Mittwoch		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6
Donnerstag		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7
Freitag		7	14	21	28		7	14	21	38		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8
Samstag	1	8	15	22		1	8	15	22	39		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9
Sonntag	2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10

Beratungssamstag: 01. Februar 2014 ☐ **Semesterbeginn:** ☐ **Ferien, Feiertage:**

Veranstaltungsorte der Volkshochschule Nürtingen



1 Bodelschwingschule, Bodelschwingweg 15
2 Neckar-Realschule, Mühlstr. 35
3 Max-Planck-Gymnasium, Steinenbergstr. 17
4 Jugendkunstschule, Sigmaringer Str. 17
5 Schulzentrum auf dem Säer
6 Ersbergschule, Turnhalle Ersbergstr. 40
7 Johannes-Wagner-Schule, Neuffener Str. 141-161
8 Gemeinschaftshaus Roßdorf, Dürerplatz 9
9 Kinderhaus Roßdorf, Hans-Möhrle-Str. 19
10 Braikeschule, Breiter Weg 55
11 Stadthalle K3N
12 Kreuzkirche, Schillerplatz
13 Stadtmuseum, Wörthstr. 1
14 Freie Kunstakademie Villa Melchior, Neckarstr. 13a
15 Gymnastikhalle Mörikeschule, Zugang über Obere Steinengrabenstr.
16 Stadtbücherei Bürgertreff am Rathaus, Marktstr. 7
17 Kinder- und Bürgerhaus Enzenhardt Königsberger Str. 2
A Geschäftsstelle, Frickenhäuser Str. 3
B Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
C Schloßbergschule, Kirchstr. 23
Theater im Schloßkeller, Schloßgartenstr. 3/1

Anmeldung ab sofort:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Telefax 0 70 22 3 89 34
oder online unter
www.vhs-nuertingen.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den Außenstellen bitte direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung:
Allgemeine Weiterbildung:
Frickenhäuser Straße 3
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag	9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr.

BERATUNGSTAGE:

SPRACHEN:
Sa., 1. Februar, 9–13 Uhr,
Di., 4. Februar, 18–19.30 Uhr
BERUFLICHE BILDUNG:
Sa., 1. Februar, 9–13 Uhr
Schloßbergschule, Kirchstraße 23

Impressum

Volkshochschule Nürtingen

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

Träger: Stadt Nürtingen

Leiterin: Susanne Ackermann

Fachbereichsleiter(innen):
Ilse Baier, Yvonne Beiß, Petra Garski-Hoffmann, Michael Schilling, Dr. Peter Sindlinger

EDV: Rainer Finger

Sachbearbeitung:
Monika Abel, Birgit Böttcher, Myrto Kephalidis, Dagmar Mauz, Ingrid Schnizler, Gisela Sinn

Satz und Druck:
Senner Druckhaus, Nürtingen

Papier:
Recycling-Papier
aus 100% Altpapier

Geschäftsstelle:
Frickenhäuser Straße 3,
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Weiterbildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1,
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-341
Telefax 0 70 22 3 89 34
www.vhs-nuertingen.de

Anmeldung, alles in Kürze

1. **Die Anmeldung ist mit Erscheinen des Programms möglich.**
2. Melden Sie sich mit diesem Anmeldeformular in der vhs-Geschäftsstelle **persönlich oder durch Zusendung an. Telefonische und online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit der Zahlungsart Abbuchung möglich.**
   Geben Sie bitte Ihre Bankverbindung für eventuelle Rückzahlungen an.
3. Ihre Anmeldebestätigung erfolgt wenn möglich per E-Mail. Geben Sie uns deshalb bitte Ihre E-Mail-Adresse an.
4. Sie werden von uns benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder ausfallen muss.
5. Die Bezahlung kann nur per Abbuchung, Banküberweisung oder in bar erfolgen.
6. Schüler(innen), Studenten(innen), Arbeitslosengeld-I-Empfänger(innen), Arbeitslosengeld-II-Empfänger(innen), Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen) und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten erhalten gegen Nachweis, soweit nichts anderes angegeben, eine ermäßigte Gebühr. Diese Ermäßigung kann nicht rückwirkend gewährt werden.
7. Die Anmeldung ist verbindlich.
   Rücktrittsbedingungen siehe unter Geschäftsbedingungen.

Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige ich die vhs Nürtingen, Gläubigeridentifikationsnr.: DE34ZZZ00000091604, in stets widerruflicher Weise die von mir zu entrichtenden Gebühren für Veranstaltungen der vhs Nürtingen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Nürtingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Unterschrift des Kontoinhabers

Name, Vorname des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in)

Anschrift des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in)

Volkshochschule
Nürtingen
Frickenhäuser Straße 3

72622 Nürtingen

Anmeldung 1/14

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

vhs Volkshochschule Nürtingen

Kurs-Nr. _____ Kurztitel: _____ € _____

Kurs-Nr. _____ Kurztitel: _____ € _____

Kurs-Nr. _____ Kurztitel: _____ € _____

Familienname: _____ Vorname: _____

Straße: _____ Telefon tagsüber (für Rückfragen) _____

E-Mail: (für Zusendung der Anmeldebestätigung) _____

PLZ: _____ Ort: _____

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nürtingen an.

Bitte ankreuzen: ☐ weibl. ☐ männlich

Geburts-Datum: _____

Datum _____ Unterschrift _____

Bei Ermäßigungsanspruch hier Grund angeben und Nachweis vorlegen oder Kopie beilegen:

Gewünschte Zahlungsart (ankreuzen): ☐ Abbuchung (siehe Rückseite) ☐ Überweisung ☐ Barzahlung

Testen Sie den Testsieger!

Der zweite Nürtinger und der zweite Kirchheimer Kundenspiegel bestätigen unsere gute Arbeit: Kundenzufriedenheit, Fachkompetenz und eine gute Beratung waren neben einem fairen Preis-/Leistungsverhältnis dabei die wichtigsten Kriterien.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Überzeugen auch Sie sich vom Branchensieger und vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 07022 707-0. Wir freuen uns auf Sie.

www.vbkint.de

Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG